

ユトリエニュース

2021
12月号
NO.121

記念日カレンダー

これ知ってる?

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得? 知っ得!

無料税務相談

2021年12月・第121号



記念日カレンダー

12月13日 ～ 正月事始め～

「正月事始め」とは、お正月の準備を始める日とされています。江戸時代から、「鬼宿日（きしゅくび）」は万事に大吉とされる縁起の良い日とされ、年神様をお迎えするのに相応しい日として、正月事始めの日とされました。2021年は12月13日が正月事始めとなります。

12月13日以降に、「煤払い」、その後に「松迎え」を行います。煤払いは、現在もお寺や神社で行っていて、年末になるとニュースでもよく報道されていますね。一般家庭でも、大掃除という形で慣わしが残っています。

松迎えは、元々は門松にする松やお節を作る時にかまどに使う藁を山に取りに行っていました。現在は門松を飾る習慣のみが残っています。

12月29日には「二重苦」という意味合いが伴い、同月31日は一夜飾りは縁起が悪い（神様に失礼である）とされることから、正月の準備は同月28日までに終わるのがよいとされています（30日も問題はありません）。

2022年を気持ちよく迎えたいものです。



これ知ってる?

第九



年末になると「第九（だいく）」のコンサートが目白押しだ。第九はベートーヴェン作曲「交響曲 第九番」の通称。1824年、ベートーヴェン（1770～1827）が54歳の時に完成しました。亡くなる3年前のことでベートーヴェンが1790年頃にシラーの詩「歓喜に寄す（An die Freude）」に感動してからずっと温めていたものとされ、「歓喜の歌」とも呼ばれています。この詩は、第4楽章で、声楽ソロ（ソプラノ・アルト・テノール・バリトン）と4部合唱で歌われます。

詩中の「Freude」はドイツ語で「喜び」を意味し、愛情と理性と情熱をもって、手を取り合って生きてゆこう、というメッセージがこめられています。そのため、欧州連合（EU）と欧州評議会では「歓喜の歌」を「欧州の歌」としているし、東西ドイツのベルリンの壁崩壊を記念したコンサートで演奏されたり、紛争地域の暫定国家の国歌とされたりしています。

日本でも、1998年長野冬季オリンピックの開会式で、小澤征爾指揮で世界五大大陸を中継でつないだ「第九」が演奏されたり、東日本大震災の後、犠牲者を追悼するため、被災された方の励ましたり支援したりするために第九は演奏されました。



Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ

ユトリエホーム

（太田建設株式会社 テクノ事業部）

フリーダイヤル 0120-318-093

ユトリエホーム

検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

【本社】 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めっちゃ旨レシピ

ごちそうに飽きたら イカの塩辛焼いたの



塩辛を焼くと
うま味が増し、ご飯
も日本酒も、どんど
んすすみます。
奥は明太子をのせて
アレンジ。



《材料》 2人前

いかの塩辛・・・100g
クリームチーズ・・・大さじ1程度
海苔・・・数枚
油揚げ・・・1枚

1. 長めのアルミホイルの端を内側にくるくるとして、器を作る。塩辛を入れて、グリルまたはオーブントースターで3分程度焼く。
2. 油揚げは、グリルまたはオーブントースターで焼き、少し焦げ目がつき、カリッとしたら、包丁で6等分に切る。
3. 2の油揚げに、それぞれ小さじ1杯のクリームチーズをのせてさらに1分焼く。上記1の塩辛をのせて、一品完成！

4. 左記3の油揚げ同様に、海苔にクリームチーズ、塩辛の順に載せる。
そのままでもよいが、手巻き寿司のようにくるっと巻くと、見た目がよい。

5. 皿に盛りつけて、完成！

★一口メモ★

※時間がない！そんな時は、はじめから油揚げにクリームチーズ、塩辛をのせて焼くと、時短に！

※1の焼いた塩辛を、1mmぐらいの極薄に切った大根に挟んで食べてもGood！

季節の話題

旬の話題 ～ 鱈 ～

おにぎりの具の定番、明太子。ぷちぷちした食感とピリッとした辛みと白米と海苔、抜群の相性、子供にも大人にも大人気！

明太子は鱈の子。鱈は12月がまさに旬。ふるふるの白子、鱈鍋など、寒い冬のご馳走だ。といっても、鱈は鱈でもスケトウダラとマダラとがある。

明太子はスケトウダラ（介党鱈）（スケソウダラ/助宗鱈など言い方は複数ある。）の卵の加工品。生の卵（助子）は、11月頃からマーケットで見られるようになる。

マーケットで売っているものは加熱用で生では食べられないが、王道の煮つけにしたり、明太子のパスタならぬ助子のパスタにしてみたりと、シーズンならではの味わいを楽しめる（値段も安い！）。



他方、マダラ（真鱈）の卵「真子」は助子よりかなり大きくて食べ応え抜群。こちらはうま味が少し薄れるため、少し甘味を足したり調味料に少し工夫して美味しく食べられる。イギリスのスナック「フィッシュアンドチップス」の魚のフリッタはマダラの身を使っている。

そして、卵だけでなく鱈の白子に魅了される人も多いだろう。マーケットで見る白子は真鱈の白子がほとんど。刺身、湯通しして紅葉おろしとポン酢と食べたり、お鍋や寿司など、ぷるぷるした食感とともに楽しめる。スケトウダラの白子は、真鱈よりあっさりめ。虫がいることが多く

生では食べないが（火を通せば問題ない）、北海道ではスケトウダラの白子（「タチ」、「タツ」などと呼ばれる）のお吸い物「たち汁」がよく食べられている。



知っ得？しっ得！

～ プランクにチャレンジ！ ～

年末年始は美味しいものを食べたり、飲んだりする機会が多い反面、楽しすぎて食べ過ぎた！飲み過ぎた！とついつい後でちょっとした罪悪感を抱いたりもしますよね。

美味しくご馳走を食べて、楽しくお酒を飲んだら、体を少し整えるつもりで、プランクをしてみたいかがでしょうか。

「プランク」は英語で「plank」、「板」、「板材」といった意味の単語です。

簡単な動きでも全身の筋肉を使うので、短時間で効果的に筋力アップできるトレーニングです。毎日1分、積み重ねれば筋肉が鍛えられていきます。

《プランクにチャレンジ！》

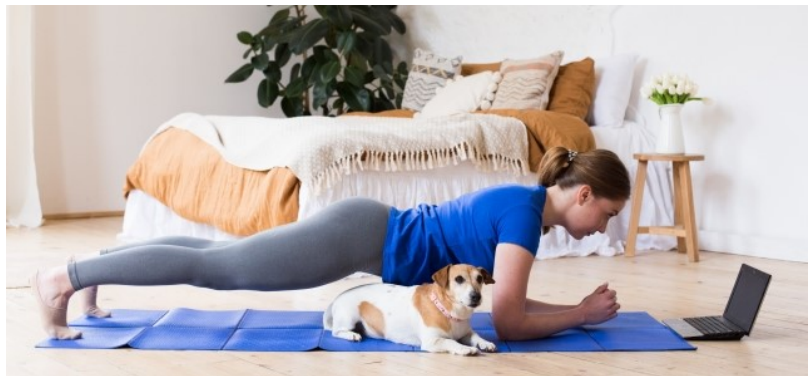
うつ伏せの状態、両腕の前腕（肘から手首）と両足のつま先を床につけた姿勢をキープした姿勢をプランクといいます。

- ① 両肘をついて四つん這いになる。
- ② 片足ずつ、後ろに伸ばしてつま先をたてる。
- ③ そのままの姿勢（プランク）で15秒！ 休憩を挟んで3セット。

例）プランク15秒 →30秒休憩 →プランク15秒 →30秒休憩 →プランク15秒

※ 慣れてきたらプランク15秒を20秒に、さらに慣れてきたら30秒に、と筋力がついてきたらキープする時間を延ばしていきましょう。

※ インターバル（休憩）も、筋力がついてきたら少しずつ減らして10秒まで短縮することを目指に！



《姿勢を保つ時の注意！》 ～ 効果が全然違う!!! ～

- ① 全身（頭・肩・腰・膝・踵）が真っすぐになるように

「プランク＝板」の名のとおり、板のように一直線に！

- お尻が出て、くの字になるのはNG！
- 腰が反って、三日月みたいになるのはNG！
- 猫背はNG！
- 頭が上を向いたり、顔を正面に向けるのはNG！

- ② 腕とつま先は肩幅に

→ 首をすぼめる（肩を頭の方に上げる）のはNG！

- ③ おへそを背中につけるイメージでお腹の引き上げを意識

高い効果を得るのに重要なのがフォーム。わからない場合は、他の人にチェックしてもらったり、鏡の前でやってみたりしましょう。

無料税務相談

税のことって、わかり難いからと
つつい先延ばしにしていますか？

“税務・保険” 無料相談

対策は
万全？

★私はこれで、京都に行ってきました★

節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム 柏モデルルーム

参加費：無料 * 随時受付中！

生命保険を見直す、かしこく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させていただきます★

松戸市 S様 ～上棟～

松戸市S様邸は、基礎工事に続き、2021年8月20日に上棟しました。梁には全てパナソニックの木と鉄の梁「テクノビーム」を採用し、経年による歪曲を抑え、地震に強い構造になっています。



左の写真は、幣束。

上棟式の際に、施主様ご家族と住まいの安全、末永い繁栄を祈り、神にささげるものです。

近年では行われることが少なくなった日本の伝統的儀式的ひとつです。



代表取締役社長
太田 享

今年も残すところ、あとわずか。次第に寒さが厳しくなって、夕方5時には暗くなって、と本格的な冬を迎えました。

師走で風邪をひく暇もないという方が多いかもしれませんが、

今年も一年お世話になりました。無事に新年を迎えられるのも、皆さまのご愛顧があつてこそ、厚く御礼申し上げます。

来年も、皆さまにとって笑顔の多い一年となりますよう、心より願っております。寒さと乾燥で風邪などひかないようご自愛ください。

そして穏やかな2022年をお迎えください。

2021年12月吉日

