# ユトリエニュース



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



# 記念日カレンダー

5月1日 ~ 八十八夜 ~

夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る♪

茶摘みの歌にあるように、ハ十八夜に摘まれたお茶はとても美味しく縁起物として 重宝されています。八十八夜とは、いつなのか、そしていつから数えて88日目か というのをご存知ですか?



立春から数えて88日目、2020年は立春が2月4日だったので、5月1日が八十八夜。「八」は末広がりで 縁起のよい数字が2つ入っています。また、「八」「十」「八」を上から合体させると、「米」という字に なり、農業を営む人にとっても大切な日とされています。

新茶は若い新芽を丁寧に摘んで、生葉を生かすよう弱火で火入れをします。そのため、若々しい生葉の香 りがします。また、とても柔らかいので、出がらしお茶の葉をそのまま食べられるほどです。さらに、寒 い冬を絶えて芽吹いた茶葉は、栄養価やうまみ成分が多く含まれています。そのため、新茶は縁起ものと される一方で、「新茶を飲むと病気にならない」「八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできる」と いった言い伝えがあります。

そして、ほどなくして立夏(2020年は5月5日)を迎えます。

日本人の生活には欠かせないお茶。お茶は一年中飲めますが、新茶はこの時期にしか味わえないものです から、ぜひ楽しみたいものです。

これ知ってる?

外に呑みに行けない、友達に会えない、ならばと広がっているのが、「オンライン飲み会」。 「リモート飲み会」など言い方は様々あるようだが、ネットのアプリを利用して、携帯やタブ レット、PCなどで参加者の映像を共有しながら、飲み会を行うことができる。ビジネスのweb会 議の個人版のようなものだ。

オンライン 飲み会

家で一人でお酒とおつまみを用意してモニターに向かって話すという、絵的にはシュールだが、 皆の元気そうな姿を見ながらわいわいしゃべれるというのは、やはり楽しい。

飲み会だけでない、遠方にいる家族や友人と話したり、使い方はアイディア次第。

カメラとマイク機能のある(スマートフォンは元々備わっている)端末であれば、誰でも参加で きるし、ネットで「オンライン飲み会」で検索すればアプリ情報が沢山掲載されている。オンラ イン飲み会を目的として「たくのむ」のほか、LINE、zoom、Google Hangoutなど。条件は多 少異なるが、いずれも簡単に無料で使用できるので、躊躇せず一度試してみてはいかが。

子どものころ、星新一の小説で読んだテレビ電話や空飛ぶ自動車などの世界は、自分が見ること のない遠い未来の話と思っていたことを、ふと思い出した。時代である。

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

# ユトリエホー

ユトリエホーム 検索

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

メール: techno@yutoriehome.jp

以記 0120-318-093

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

#### ユトリエニュース 2020 No.102

## めちゃ旨レシピ

# 鮮やかなグリーンが食欲をそそる ★ほこほこ空豆ごはん★

《材料》

空豆

お米

昆布

塩



今回は、食物繊維 豊富な皮も一緒に 炊き込みました。

# ★ 一口メモ ★

2合分

・・・20さや

• • • 10cm

・・・小さじ1 ・・・大さじ2

···2合

- 1. 空豆を炊飯器に最初に入れると香 がなくなってしまうので、最後の方 に入れる。
- 2. 皮を入れたくないときは、先に下 準備をする。
  - ・空豆の皮に包丁で切り込みを入れ て、塩を入れた熱湯で30秒程度 茹でて取り出す。
  - ・皮をむいた空豆は、炊き上がった 直後に炊飯器に入れてお米と一緒 に5分蒸らす。

(こちらの方が色は鮮やかに出る)

- 1. お米を研いで炊飯器に入れ、水を2合の線まで入れる。 置いて昆布の表面を布巾で軽くふいて、炊飯器に入れ、最低 30分浸水させる(できれば2時間程度)。
- 塩・酒を入れてかき混ぜたら、炊飯器のスイッチを入れる。
- 3. 炊きあがり3分前に昆布を取り出して、空豆を素早く入れる。 炊き上がったらそのまま5分蒸らす。
- 4. 空豆が崩れないように、底から大きく切るように数回かきま ぜたら、茶碗によそう。

# 季節の話題

# 旬を食べる ~ ソラマメ

4月から6月が旬のソラマメ。その名前は、空に向かってのびることから「空豆」 という説があります。また、豆の形が蚕の繭に似ているので「蚕豆」と漢字をあ てることもあります。

冷凍ものなどで一年中食べることはできますが、やっぱりこの季節に出回る牛の ものは最高に美味しいですよね。



色鮮やかで形もかわいらしく、ほこほこした甘みがあって美味しいのはご存知のとおりです。豆類には定番 の植物性たんばく質が豊富で、その他、カリウム、ミネラル(マグネシウム、リン、鉄分など)、ビタミン B(B1、B2)、ビタミンCなど、多くの栄養素を含んでいます。また、皮は固く苦味がありますが、実は 食物繊維がたっぷり!

出始めはまだ若いので瑞々しく皮も実も柔らかいしっとりした食感が特徴です。季節が進み豆に黒い筋が出 <mark>ているようなソラマメは、成長が終わり糖分がでんぷんに変わるため、、皮は固いものの実はおイモのよう</mark> にホコホコとしています。短い期間で味わいの変化を楽しむことができます。

生のソラマメは、鮮度低下が早く、美味しく食べられるのは収穫から3日ともいわれています。さやの色が 濃く、艶の良いものを選んで、買ったらすぐに食べるようにしましょう。

ソラマメの料理法は沢山!塩ゆで、さやごとグリルで焼いたり、炊き込みご 飯、サラダ、パスタ、かき揚げ、コロッケにポタージュに。

今晩は何にしようかな~♪



## 知っ得?しっ得!

### 湿気対策 ~ 髪のケア ~



日本の6月、7月の梅雨の季節は雨が多いだけでなく多湿なので、毎年のこととはいえ、ああ、また来たか、、、と多少なりとも覚悟をしてしまいますよね。

カビやダニの発生や食中毒など、湿気による問題は沢山ありますが、今回は髪の毛に焦点をあててみました。

朝セットしたのに家を出て会社に着いたら、髪の毛が膨張してボワボワだった、なんてがっかりしたことはありませんか。それは湿気だけでなく、髪のダメージが大きく影響しています。 自分に合った改善策を探して、少し早めに高温多湿に備えてみましょう。

#### 1. ブラッシング

ブラッシングは、水分を髪に行き渡らせたり、汚れを落としたり、頭皮の血行を良くしたり、頭皮の余分な皮脂を髪にまんべんなく行き渡らせたりといった効果があります。

日常的にこまめにブラッシングをすることが、髪の健康を保つ、つまり根本的な解決策となります。

※ そういえば、若い頃、暇さえあれば鏡に向かってひたすらブラッシングをしていた時代があったような。あの頃の艶々の髪は、もちろん若さということもあるでしょうけれども、あの時と比べてブラッシングをする回数は圧倒的に減っていませんか? 一方で、摩擦によるダメージを減らすために、豚毛などのブラシがおススメです。

#### 2. ドライヤー

冷風で乾かすか、冷房で冷えた部屋でドライヤーをかけるなど、汗をかかない工夫をしてみましょう。温風の場合も最後に 冷風をあてるとキューティクルが引き締まって、サラサラの艶 のある仕上がりになります。

※ ドライヤーの風を、頭の上から下に向かってあてると、キュー ティクルが引き締まります。下から上にかけるとキューティクル が毛羽だち、髪を痛める原因になります。



#### 3. トリートメントケア

ヘアオイルなどのトリートメント剤を上手に使用しましょう。

ヘアオイルには髪を保湿すると同時に、外気などの水分が入らないように髪をコーティングする効果があります。ドライヤーでサッと手でおおよそ乾かしたら、ヘアオイルを毛先を中心につけてセットをすると広がりを抑えることができます。

根本につけると頭を洗っていないかのようなペッタリとした印象になってしてしまうので要注意!



※ 髪の毛のダメージは、ドライヤーの熱による乾燥、ブラッシングやタオルドライによる摩擦、紫外線など、様々要因があります。ヘアオイルやトリートメント剤には、それらのダメージから髪を守る効果のあるものが沢山あります。

いきつけの美容院の方は髪質などを把握しているので、広がらない髪型にしてもらったり、トリートメントやドライヤーの仕方を教えてもらったり、自分の髪質に合ったアドバイスしてもらうのもよいかもしれません。

# ユトリエニュース 2020 No.102

## 無料税務相談

# 税のことって、わかり難いからと ついつい先延ばしにしていませんか?

# 税務•保険"無料相談

#### ★私はこれで、京都に行ってきました★

対策は 5全′

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ね。でも、ちょっ と生命保険を見直して整理するだけで、簡単

料相談

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!

★経験を積んだファイナンシャルプランナ

#### 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?

- 〇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しを伝授します。
- ○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頂きます★

## 取手市 〇様邸 ~ 内部工事 ~

取手市O様邸は、上棟、屋根工事に続き、外壁下地工事、内部工事を平行して行いました。内部は発泡ウレ タンの断熱材を壁、天井に吹付ました。断熱材を隙間なく、均等に施工することは、断熱性能に大きくか かわりますので、丁寧に作業を行います。断熱工事の後、天井と壁に石膏ボードを敷設する下地工事を行 いました。石膏ボードの繋ぎ目をパテで均します(写真下の白いペンキのようなもの)。















5月5日の立夏が過ぎ、暦の上で夏に入りました。水田に水が張られ、苗が植わった美しさ や新緑の青さなど、初夏ならではの景色は心を開放してくれるように思います。



太田享

テレビを見ていたら、ストレス解消の家事は皿洗いとのこと。自然にある水の感触や音が癒 しとなり、動作がリズミカル、そして綺麗なったという目に見える達成感、この3つが最適 ということのようです。家族にも喜ばれ、自分もストレス解消が出来て一石二鳥ですね。 長い連休は終わってしましましたが、試しにやってみようかと思っています。

代表取締役社長 急に暑くなってきました。マスクをしていると顔の温度が上がり熱中症になりやすくなるそ うです。夏の暑さとマスクと、知恵を働かせて上手に付き合っていきたいものです。