

Chottoいいかも

お茶でほっとひと息♪しませんか



さわやか
ですっきりとした
味わい♪

モリンガ茶は、必須アミノ酸やGABA、ポリフェノールなど栄養豊富で、抗酸化作用に優れているほか、腸内環境を整える効果も期待できるそうです。

和紅茶も人気

紅茶といえば、海外のものが広く流通していますが、最近、注目を集めているのが日本で栽培・加工された「和紅茶」。ペットボトル飲料もあり、おなじみになっていますが、実は明治時代からつくられている、長い歴史があるのです。代表的なのは「やぶきた」や「べにふうき」の品種でつくられた紅茶。渋み控えめ、優しい甘み特徴で、和菓子にも食事に合います。



黒豆茶は、ポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれ、高い抗酸化作用があるほか、大豆イソフラボンやカリウムなども含まれます。

食物繊維も含まれるため、飲みすぎるとお通じに影響がある可能性がありますので、ほどほどに

韓国では伝統茶として親しまれています。やさしい甘さと香ばしさが特徴です



トウモロコシ茶は、実を煮出したお茶。ペットボトル飲料もありますね。カリウムやミネラル、食物繊維などが含まれているそうです。ちなみに、トウモロコシのひげを煮出したものもあり、利尿作用があり、むくみ改善の効果が期待できるそうです。

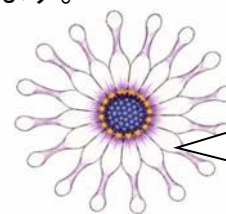
ご存知ですか？

■ マムとは？

生花流通する菊のうち、輪菊と小菊（白、黄色などお供え用）を除く洋菊を指すそうです。

■ マムの咲き方の種類

枝分かれした「スプレータイプ」と、一輪の大きな花に仕立てられた「デイスパッドタイプ」があります。咲き方はどちらも、一重咲きでシンプルな花形の「シングル咲き」、中心が盛り上がり周りを花びらが囲む「アネモネ咲き」、花弁の中央が筒状になり、先端がスプーンのように丸く広がる「スプーン咲き」、花びらが密集し、毛糸のポンポンのような丸っこい形の「ポンポン咲き」などがあります。



ちなみに、スプーン咲きの「オステオスペルマム」は鉢植えで育てる例が多く見られます

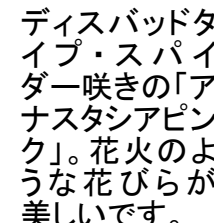
■ さまざまに咲くマムたち



スプレータイプで、デコラ咲きのバルティカイエロー。花びらが幾重にも重なる、華やかさが魅力。



スプレータイプで、アネモネ咲きの「ラドスト」。緑色の花弁と白い花びらのコントラストがキレイ。



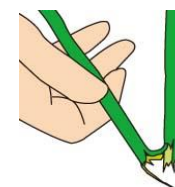
デイスパッドタイプ・デコラ咲きの「セイオペラピンク」。華やかさが際立ちます。



ポンポン咲きのマムも素敵♪

■ 菊の切り花を楽しむポイント

葉がしおれやすいので、不要な葉は取り除き、すでに萎れている場合は、葉全体にみずをかけ、新聞紙で巻いて水揚げをすると元気になるかも。水替えは基本毎日。茎の切り直しは2～3日に1度は行いましょう。



茎を切るときは、ハサミを使うよりも、手で折る方が水揚げが良いそうです。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ニュー○ーク ドン○ホーテ
アカツ○ アカツ○
シュ○マツ ア○トドア
インフル○ビ イセ○ンザ

答えは左下にあります。

かんたんレシピ

秋鮭とキノコの味噌包み すだちのせ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

材料

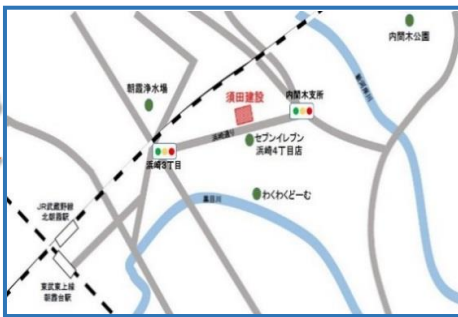
(2人分)

- 生鮭(切り身)…2切れ、お好みのキノコ(舞茸、エノキなど)…計100g、長ねぎ…1/2本、すだち(輪切りと搾り用)…1～2個
- A: 味噌…大さじ1、みりん…大さじ1
- バター…10g



- ① 生鮭に軽く塩(分量外)を振り、3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ② クッキングシートの中央に長ねぎを敷き、その上に生鮭をのせる。
- ③ 生鮭のまわりにほぐしたキノコを添え、Aを生鮭の表面に塗る。
- ④ バターをいくつかに分けてのせ、シートをキャンディー状に包む。
- ⑤ フライパンに④を並べ、5ミリ程の少量の水を入れてフタをして弱中火で10分程蒸し焼きにする。
- ⑥ 仕上げに輪切りのすだちをのせ、食べる直前にすだちを搾る。

※蒸し焼きにすることで鮭がふっくらと仕上がります。



POINT

が貯まります
※LIXIL商材にて
リフォームした方
に限ります

耐震補償付き スーパーストロング構造体 VALUE バリュー

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！



スタイルシェードなら“下げるだけ”でカンタン対策！

窓まわりのお悩み その1

風は通したいけど、
外からの視線が気になる…



窓まわりのお悩み その2

窓際が暑すぎて、子どもやペットを
遊ばせるのが心配…



窓からのお部屋まる見え解消！

透視性に配慮

光が生地に反射し、
外から見えにくくなるため、
気になる視線もカットします。

※夜間に使用する場合は、室内灯を点灯
させると室内の様子が室外に見えやすい
可能性があります。室内のカーテンを併
せてご使用ください。



ほどよい透け感

光をほどよく採り込み、
屋内から外の
景色の透け感が楽しめます。



夏の日差しトラブル解消！

窓の外側でのカットが大切！



スタイルシェードは屋外で熱・紫外線をカットするから安心

室内熱中症 対策	日射熱による室温上昇を抑え 大切な家族の健康を守ります。
お肌や家具の 日焼け対策	窓からの紫外線を最大99%カットして 住まいを守ります。
西日対策	強烈な西日で熱がこもる、寝室などの日中 使用していないお部屋の日差し対策に効果的。

何の日

9月8日はハヤシの日

ハヤシライスの食文化を多くの人に伝えたいという思いから、ハヤシライスの生みの親と言われている早矢仕有次の誕生日である9月8日をハヤシライスの日として、2016年（平成28年）に制定されました。

ハヤシライスについては諸説ありますが、早矢仕有次の、日本を訪れた多くの外国人と交流があり、西洋料理にも馴染みがあったことから、友人が訪れた際、ありあわせの肉や野菜を煮たものにご飯を添えて振る舞ったとか。その料理が「早矢仕さんのライス」と言われるようになって広く評判を呼び「ハヤシライス」の名で街のレストランでも提供されるようになったそうです。

ハヤシライス他の説は

ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスや、ハッシュド・アンド・ライスといった名前が「ハッシ・ライス」や「ハイシ・ライス」となり、なまって「ハヤシライス」となった説が。また、超有名ホテルの料理長だった林氏がまかない料理として考案し、やがてホテルの正式メニューとなったという説もあります。



お家に関する事なら何でもご相談
下さい！出来る限り対応させて頂
きます。
定期的にブログも更新しています。
ホームページもぜひ
ご覧ください。



須田建設 朝霞



墓石のお問い合わせはこちらです

(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757