



通信住まいのお役立ち情報 2022年12月号

Smart House つろしん

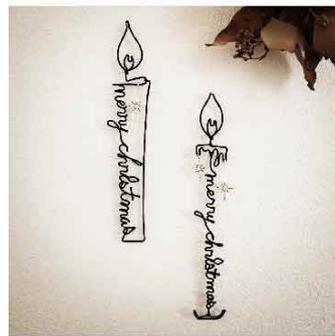
夜空の星が冴え冴えときらめき、年の瀬もおしせまってきました。お風邪などひかれませんかよう、新年をお健やかに迎えてくださいませ。住まいのお役立ち情報は皆様のハッピーな生活を応援します。

あたたかみある、ナチュラルに合うクリスマス



クリスマスツリーはそもそも「ツリー」なので、ナチュラルに合っとうぜんアイテム。ただ、赤、緑、金色などの、にぎやかでパーティにピッタリのいわゆる「クリスマスカラー」も良いけど、せわしい年末はゆっくりと癒やされる、自分だけのクリスマスを作ってみても良いのかも。ホッとするクリスマス、いかがですか。

ナチュラルになじむリラックス★クリスマス



大人っぽいワイヤークラフト。こんなロウソクなら、あぶなくない…？ シンプルに表現できるワイヤークラフトは、季節感あるメッセージを添えたり、大好きなペットを形どったり、クリスマス時期以外でも活用いろいろ。



色を使わずさりげなくツリー。華やかでカラフルになりがちなツリー飾りを、ぜんぶ白色で統一。ツリーの深いグリーンに白い飾りが映えて、主張しすぎずほどよいクリスマス仕様なお部屋に。



もう少しX'mas気分追加。りんご、まつぼっくり、スターアニスなどで作られたテーブルツリーがひとつあるだけで、大きなクリスマスツリーなどがなくても冬の華を感じながらワンシーズン楽しめますね。



あたたかい雪が積もった。コットンガーランドは、人気の鳥エナガのようにくりくりして可愛らしく、クリスマスにもお正月にも、お家の中で雪が積もったように演出してくれます。ナチュラルインテリアとの相性ばつぐん。



冬至には柚子風呂★ゆず湯の作りかた&効果

冬至の日には、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る風習があります。この柚子風呂は、銭湯ができた江戸時代から始まった習わしです。「ゆず」は秋の季語ですが、「ゆず湯」は冬の季語になっています。

☺ 2022年の冬至はいつ？

今年の冬至の日は12月22日です。

冬至は、北半球においては太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至は太陽が生まれ変わる日、復活する日と考えられ、古くから世界各地で冬至の祭りが盛大に行われてきました。

中国や日本では、冬至を境に太陽の力が甦ってくることから、陰が極まり陽にかえる、悪い事が続いた後ようやく好運に向かうという意の「一陽来復（いちようらいふく）」と言い、冬至を境に運が向いてくるとしています。



☺ 「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せる」と言われるようになった理由は？

- **理由1 ● 邪気払い** …冬至は上昇運に転じる大事な日のため、ゆず湯で禊（みそぎ）をして身を清める、邪気を祓うという意味があります。古来、強い香りは邪気を祓うと考えられてきたため、匂を迎えて香りの強いゆずを入れた風呂に入って身を清め、邪気を祓います。
- **理由2 ● 願掛け** …ゆずは実るまでに長い年月がかかるため、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。
- **理由3 ● ダジャレ** …冬至＝「湯治」・ゆず＝「融通」がきくにかけて、冬至（湯治）にゆず湯に入って息災であれば融通がきいてうまくいくと考えました。これが洒落を好む江戸っ子に受け、冬至にゆず湯が広がったといわれています。
- **理由4 ● 健康作り** …ゆず湯には、血行を促進して体を芯から温める効果があるため、風邪の予防につながります。また、肌荒れにも効果があります

☺ ゆず湯の作りかた

ゆずの数が多いほど香りや効果も高まります。

※いずれも肌に刺激がありますのでご注意ください。特に肌がデリケートな方やお子様はお気をつけください。

● ゆずを丸ごとお風呂へ入れる方法 ※いちばんシンプルで簡単！

ゆずの香りを高めるために、楊枝や櫛で数カ所穴をあける、皮を数カ所削ぐ、浅く切り込みを入れる、事前に熱湯で蒸らす、などの工夫をしてお風呂に入れとよいでしょう。

● ゆずを輪切り、または半分にカットしてからお風呂へ入れる方法

香りも成分も出やすくなる方法です。輪切り、または半分にカットしたら、表面の種をとり、袋に入れて中身が出ないようにします。ゆずは見えにくくなりますが、香りや成分が出やすく、果肉や種がお湯に浮かないので楽ちんです。袋はガーゼで作るほか、水切りネットや洗濯ネットを利用してもOK！

● ゆずの皮だけを袋に入れてお風呂へ入れる方法

果肉がないぶん物足りなく感じますが、香りは十分楽しめます。ゆずの皮は厚いので、みかんのようには剥けません。包丁で剥く方法もありますが、まずは上部と下部をカットし、切り込みを入れてから手で剥くと、無駄なく簡単に皮が剥けます。

● ゆずの液をしぼって入れる方法

ゆずのエキスだけを入れる方法です。



冷凍パイシート de 簡単！トマトキッシュ風

口サイズに焼いたパイの中に炒めた具材を詰めた簡単で美味しい前菜♪



材料（8個分）

- 冷凍パイシート 2枚
- ほうれん草 1/2束
- ベーコン 2枚
- 塩・胡椒 少々
- 卵 2個
- マヨネーズ 大さじ2
- とろけるチーズ 2〜3つまみ
- プチトマト 2〜4個
- 粉チーズ&粗挽き胡椒 少々



作り方

- 1 冷凍パイシートを解凍する。直径4.5〜4.8mmの丸型を用意し冷凍パイシート1枚に8個×2枚の計16個分を型抜く。
- 2 1で型抜きした8個分を直径3.5〜3.8mmの丸型で中心を抜く。残り8個の丸い生地の周囲に薄く水を塗り上から生地を重ねる。
- 3 クッキングシートを引いた天板に並べ縁に溶き卵を刷毛で塗り200℃で15〜20分焼く。焼きあがったら網にのせ冷ます。
- 4 プチトマトは4等分の輪切り・ほうれん草は根を切り細かくカット・ベーコンは細切り・ボールに●の分量を混ぜ合わせておく。
- 5 フライパンを熱しベーコン⇒ほうれん草の順に炒め塩・胡椒する。弱火にし合わせた●を加え、卵を好みの固さに炒めたらお皿に移す。
- 6 3のパイの中を指で軽く押したところに5の具材を詰めプチトマトを飾る。粉チーズと粗挽き胡椒を散らしたら完成♪



サーモンとアボカドのタルタル

サーモンの下処理の有無で味が変わります！

簡単なのに豪華に見えるし、来客時などにも重宝しますよ〜☆

作り方

- 1 サーモンは下処理用の砂糖と塩を混ぜてまぶし、冷蔵庫で30分寝かしておく。
- 2 1のサーモンをよく水洗いして水分を拭き取る。サーモンときゅうりはダイス状に切る。
- 3 アボカドは皮を向いて種を外し、ダイス状に切って、レモン汁少々（分量外）しておく。
- 4 ケイパーと香草はみじん切りにし、ボウルに他の☆の材料と一緒に混ぜる。味を見て、塩やレモン汁の量を調整し好みの味に整える。
- 5 4にサーモンときゅうりとアボカドを加えて混ぜ、お皿に置いたセルクルにつめて、冷蔵庫で冷やしておく。
- 6 食べる直前に冷蔵庫から出して、セルクルを外して、完成。



材料（2人分）

- サーモン(刺身用) 150g
- アボカド 1/2個
- きゅうり 1/2本
- ☆レモン汁 大さじ1
- ☆塩 小さじ1/4
- ☆ケイパー（酢漬け） 小さじ2
- ☆胡椒 少々
- ☆香草（ディルなければチャービル） 適量（お好みで）
- ☆オリーブオイル 大さじ1

■ ■サーモンの下処理

- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2



