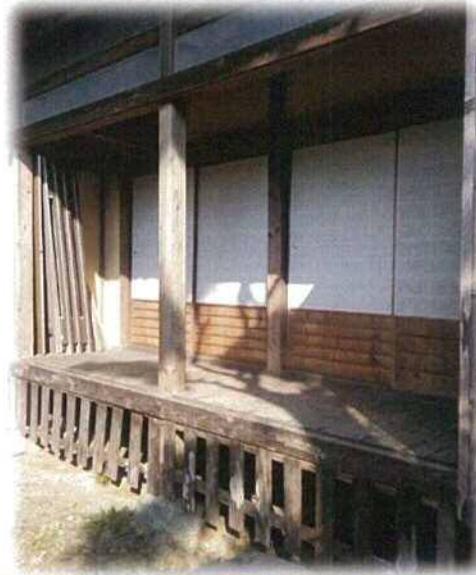
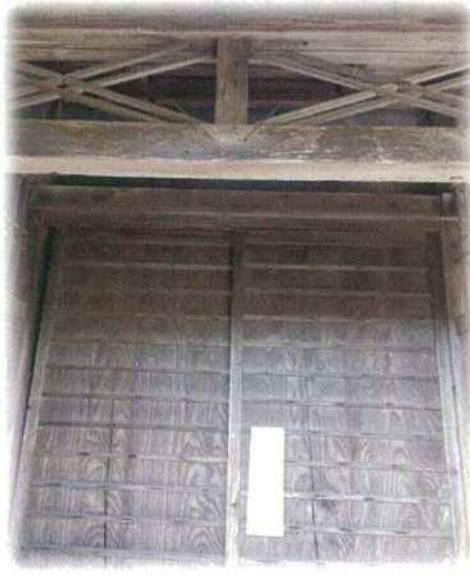


# aシステム通信

アルファ

2019.2 Vol.184



熊本県人吉市 桑原家住宅 (国指定重要文化財)

この住宅は、熊本県南部 特に球磨人吉地方に数多く見られた鉤屋（かぎや）型の民家で建築年代は江戸時代後期（1815年頃）と言われている。

正面と奥に玄関が二つもうけられていることから接客用に格式を整えた武家住宅らしい趣がくみとれる。周囲に後世の増築物があるものの、主体部は当初の部材がよく残っている重要な文化財である。



# おひさま色の美味しさ



窓の外は冷たい北風。お家の中で過ごす時間の多いこんな季節は、お鍋でコトコト、美味しい手作りを楽しんでみませんか？

お鍋でコトコトといえば、おでんやポトフもいいけれど、今の気分は「マーマレード」。原料となる柑橘類の多くが冬に旬となることから、今の時期はマーマレード作りに適した季節とも言えるのです。

「マーマレード」と「ジャム」って何が違うのかご存知ですか？日本の規格では、ジャムは果物などに糖類を加えて加熱濃縮し、ペクチンや酸の力でゼリー状に柔らかく固めたものです。そして、ジャムの中でもオレンジなどの柑橘類を材料とし、果皮を含んだものを、マーマレードと呼びます。マーマレードの名前はポルトガル語の「marmelada」（マルメロの砂糖煮）から。オレンジだけでなくグレープフルーツやレモン、春になれば甘夏のマーマレードなども、それぞれに独自の美味しさがありますよね。

ちなみに最近百貨店やスーパーで見かける「コンフィチュール」とジャムは同じもの。「jam」は英語、「confiture」はフランス語なんです。でもコンフィチュールと聞くと、なんとなくジャムよりお洒落な気がするのは私だけでしょうか。

今が旬のオレンジを使って、美味しいマーマレードを作りましょう。

- (1) オレンジ2~3個を塩を使ってよく洗う
- (2) 洗ったオレンジをくし型に切る
- (3) 果肉と皮に分け、皮の白いワタを取る
- (4) 皮を千切りに刻み、水にさらす
- (5) ホーロー鍋に皮とひたひたの水を入れて火にかけ、2~3回ゆでこぼしてザルにあげる
- (6) (3)で分けた果肉を薄皮から出す
- (7) 鍋に(5)と(6)を入れて重さを測り、40%の重さの砂糖を用意する
- (8) (7)の鍋に砂糖の半量を入れて弱火で煮る
- (9) 残りの砂糖を入れ、とろりとなるまで煮たら、最後にレモン果汁を加える
- (10) 煮沸消毒した瓶に入れて完成！

みかんや柚子を使ったり、何種類かをミックスしてもいいですね。砂糖の量や、ゆでこぼしの回数などは使う果物にもよるので、色々試してくださいね。

市販のマーマレードも美味しいですが、手作りはまた格別。旬の美味しさがギュッと詰まつた、おひさま色のマーマレードで、毎日の食卓をもっと素敵にしませんか。

## 2月 きさらぎ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
(3) 節分	4 立春	5	6	7	8	9
10		11 建国記念日	12	13	14 バレンタインデー	15
17	18	19 雨水	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



「梅のさく  
門は茶屋なり  
よきやすみ」

正岡子規

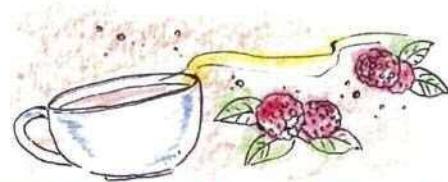
## お茶で体型の変化を予防

25歳ぐらいから、代謝が落ち女性ホルモンの分泌が悪くなり始め、筋力も低下してきます。そのため体脂肪がつきやすい体质へと変化してしまうのです。毎日のお茶で予防していきましょう。

### 【食べるものや飲むものに気をつけて】

体は、年齢や不摂生と共に体质や体型・肌質までが変わっていきます。私は大丈夫！と思いがちですが、歳を重ねるごとに自分では気が付かない部分が確実に変わっているのです。

生活習慣を気をつけようとしても、仕事や家事でストレスが溜まったり、運動不足になります。すると腸の働きが悪くなってしまいます。体の代謝を良くして痩せやすい体质を作るには、腸が大きく関係しています。実は腸の働きが悪くなることでむくみや胃痛、肌荒れや太る原因になってしまいます。しかし、すぐに生活習慣を変えるのはとても難しいもの。まずは、取り入れやすいお茶から、変えてみてはいかがでしょうか？



### 【悪循環な生活習慣にデトックスティー】

#### ●G-デトックハーブティー グランプロ

普段の生活にデトックスティーを取り入れることで不規則な生活や生活習慣の乱れ、運動不足からおこる悩みを改善してくれます。便通がとても良くなり、身体に溜め込んだ便を出すことでデトックス効果があります。そのため休みの日や休みの前の日などに飲むのがおすすめです。（※お腹が普段から緩めの方には不向きです。）

### 【ブロックティーで余分な糖質をカット】

#### ●F-ブロッカーハーブティー グランプロ

普段の食事やお菓子を食べる時などに、このお茶を飲みながら食べると余分な糖質や脂質を抑えてくれます。質の良いハーブがバランスよく配合されていて、毎日飲むことで体の代謝も良くなるので体质改善にもつながります。

これらは、Amazonや楽天市場など通信販売で購入可能です。健康的な食事や適度の運動など、日々の生活習慣も見直していきましょう。



## マシュマロサンドクッキーを作ろう

一段と寒くなり、おうちでゆっくり過ごす事も多くなるかと思います。そんな時だからこそ、親子で楽しくお菓子作りをしませんか？ 今回おすすめするのは「マシュマロサンドクッキー」です。2月はバレンタイン、3月はホワイトデーにいかがでしょうか？

簡単で楽しい！



### ◆準備するもの

#### ●お好みのクッキー

お好みのクッキー2枚で1個出来上がります。作りたい枚数を用意して下さい。

クッキー選びに迷った際は、森永のムーンライトがおすすめです。

#### ●マシュマロ

プレーンタイプはもちろん、チョコ、イチゴなどのジャム入りでも美味しくできます。

#### ●トッピング材料

チョコペンやチョコスプレー、アラザンなど。

### ◆作り方

①耐熱皿にひっくり返したクッキーを置き、マシュマロをのせレンジに入れます。

②600ワットで10秒加熱します。マシュマロはすぐに膨らんでしまうので、少しでも膨らんだら取り出します。（※この時は必ず目を離さないで下さい。）

③レンジからマシュマロクッキーを取り出します。熱いのでママが行ってください。取り出したマシュマロクッキーの上にクッキーを乗せます。

④最後にトッピングをします。お子さんでも扱いやすいチョコペンがおすすめですが、溶かしたチョコレートにクッキーを浸し、冷やす方法もあります。迷ったらネットの画像を参考にしてみてください。

大切な方にプレゼントするも良し、親子で温かい飲み物と食すも良し、ぜひお試しください。

みんな!  
ごはんにするよ★

# 鮭とポテトの みそバターゴはん

## 材料【4人分】

・米	3合	・みそ	大2
・生鮭	4切れ	・塩	少々
・じゃがいも	2~3コ	・みりん	大1
・コーン(缶詰)	100g	・酒	大1
・水	適量	・しょうゆ	小1
・バター	20g	・昆布	5cm角

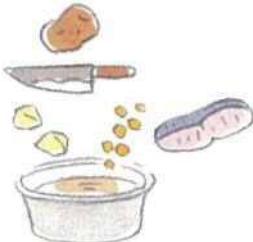


①



研いた米を30分浸水し、よく混ぜ合わせたⒶを加えて水加減をする。

②



じゃがいもは一口大に切り、コーン、生鮭を入れたら炊飯スタート。

③



炊き上がったらバターを加え、鮭をほぐしながら全体を軽く混ぜて出来上がり。

## かしこい女性の節約術

今すぐできる節約術

節約は思い立ったが吉日！この季節にできる節約をご紹介したいと思います。今すぐやってみましょう。

### 【エアコンのフィルター掃除をする】

フィルターが詰まると暖房機能が低下するので、二週間に一回はお掃除をしましょう。また、室外機の周りに枯れ葉などが集まっていると効きが悪くなるので、こちらもお掃除をしましょう。  
※エアコンの節約目標設定温度の目安は、20℃前後です。寒い場合は衣服で調整をしましょう。

### 【湯たんぽを使う】

最近では、環境に優しい暖房器具として湯たんぽが人気。持ち運びができ、お湯が沸かせる環境ならどこでも使うことができて便利です。

### 【食器洗いはゴム手袋を使用する】

ゴム手袋をして、真水又はお湯の温度を下げて食器洗いをします。この時ハンドクリームを塗り、木綿の手袋をした上にゴム手袋をして、ぬるま湯で洗うとハンドケアにもなります。この方法で美容時間も節約できますね。

### 【みんなで一緒に動く】

暖房を使ったり、お風呂の追い炊きが増える季節。家族がなるべく同じ部屋で過ごすと、かなりの節約になります。また、お風呂は連続して入るなど、家族の連携を強めるのも節約になりますよ。





# 誕生日の占い



**1月  
生まれ** 浮ついたり甘い面が出やすい時。遊びや趣味に夢中になって本業を怠ることも。切り替えが大事。

**2月  
生まれ** 修復運。焦らず、何事もじっくり時間をかけて吉。体調管理が要。コンディションがUpすれば運気もUp。

**3月  
生まれ** 「書く」ことがポイント。書くことで心のモヤモヤも整理されそう。安らいで豊かな気持ちになれるでしょう。

**4月  
生まれ** 我慢しがちでストレスが蓄積されている模様。たまには自由な時間やお金を使って自分自身を労って。

**5月  
生まれ** 「光陰矢の如し」行動力が鍵。以前から関心のあったことにトライしたり、行きたかった場所に出掛けて吉。

**6月  
生まれ** オンオフの切り替え次第でプライベート時間が充実。多忙で手を付けられなかったことに着手でき、楽しめそう。

**7月  
生まれ** 衝動的な言動に気を付けて。どんな場面でも冷静さと落ち着きを意識して、慎重に振る舞うよう心がけて。

**8月  
生まれ** 身近な人に感謝の気持ちをきちんと言葉にして伝えれば、コミュニケーションも活発になりサポート力もアップ。

**9月  
生まれ** 複数のこと興味があって迷うくらいなら挑戦してみましょう。実際に経験することで的が絞れます。

**10月  
生まれ** 憧れの先輩や著名人など目標になる人をお手本にすれば、プレることなく自分に必要な行動ができそう。

**11月  
生まれ** 日々に感謝し幸せを感じる人にHappyあり。訪れたチャンスは迷わずしっかり掴んでいましょう。

**12月  
生まれ** お洒落や美容に気を遣うといい事だらけ。テンションも上がり所作も優雅になり、ポジティブ言葉全開に。

## 居心地のいい家づくり

### ～下駄箱を見直す～

#### 1. 履く靴だけを収納する

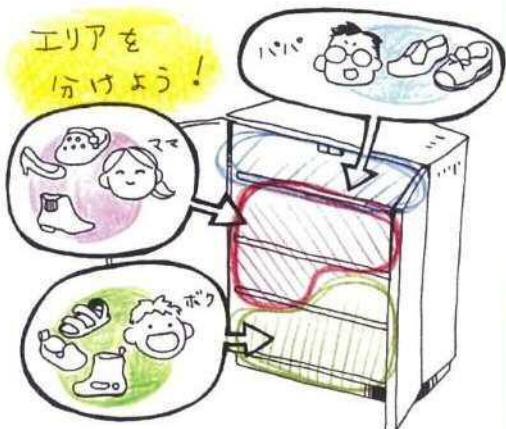
毎日使う下駄箱ですが、新しい靴を買った際に古い靴を処分せずにいると、靴はどんどん増えていきます。また、サイズアウトした子どもの靴も見直していないと、場所を占領してしまいます。下駄箱には、今、履いている靴だけを収納しましょう。いつも履く靴は、限られていませんか？いくら値段が高かったとしても、履くと足が痛くなる靴は履きません。一度全部出してみて、本当に履く靴だけにしましょう。家族それぞれの靴の数を決めて、それを守るようにしましょう。

#### 2. 人ごとに分ける

下駄箱の棚板を家族それぞれで分けましょう。身長や、利き手なども考慮し、エリア分けをして、それぞれの収納場所を決めます。決めたらそれ以外の所には置かないように心がけます。

#### 3. 靴以外の物も見直す

下駄箱に靴以外の物を収納しているお家もよくあります。子どものレジャーグッズ、帽子、防災グッズ、靴のお手入れセットなど色々なものが収納されています。これを機に、靴以外の物も見直してみましょう。靴以外の物を収納している場合、本当にこの場所で良いのか？もっと使いやすい場所がないか？等考えてみましょう。



# お客様の声

伊佐市大口目丸・I様邸

「お風呂のリフォーム工事」

平成29年11月完成

ずっと使用していた焚き風呂。とても暖まるので気に入っていたのですが、どうしても経年劣化が目立ってきました。また、風呂焚きの作業も年々大変になってきたのでリフォームを決断しました。

手すりもつき、お風呂の出入りがしやすくなりました。中もあたたかいですし、なんといっても楽です！

焚き風呂は火の始末などが心配だったので、リフォームで安心なお風呂になりほっとしています。



湯船で足がのばせて  
ラクラク!!

after  
動線に手すり



## ちょことテーブルコーディネート

### \*\*箸置きを使おう\*\*

食卓に箸置きを使っていますか？食事の前に気持ちがシャンとする箸置き。ぜひ使ってみてください。

#### ●食卓の上をきちんと

箸置きを使う事によって自然に食器もきちんと置かれ、食卓がすっきりします。食卓をすっきりさせる事はテーブルコーディネートの第一歩です。きちんと整理された食卓で食べると食欲もわきますね。

#### ●家族そろって

箸を手渡しで渡すと、渡された人から食べ始め、家族がバラバラで食事をする事になりますが、箸置きを置くと、みんな揃って「いただきます」と言ってから一斉に食べるようになります。

#### ●季節感のある箸置き

小さいけれど存在感のある箸置き。季節によって変えると楽しいですね。これから季節はさくらや、そら豆の箸置きはいかがですか？



### 社長のひとりごと・・・

流石は鹿児島の北海道といわれるだけはあります。朝夕の冷え込みはハンパない。（どっかで聞いたフレーズ）

昨年から校区の氏神様である「羽神社」の総代を務めるようになり、年末から正月三が日は神社に詰めました。10月に交通事故を起こし骨折した足が、冷え込みでジンジンとしびれ少しばかり大変。

改めて健康のありがたさを再確認する正月でした。



発行元 会社名

株式会社システム建築鹿児島

伊佐市大口下殿666

電話

0995-23-0777

Fax 0995-23-0538

社長携帯

090-3325-4482

ホームページ

<http://www.sys-ken.jp>

e-mail

sys\_ken@po3.synapse.ne.jp

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。