

a システム通信

アルファ

2019.11 Vol.193



伊佐市菱刈 本城地内

その昔、太良城があったのでその城下に建つ住宅ではないかと思われる。

二重屋根の趣のある住宅である。すでに誰もお住まいではないので詳細はわからない。

遊ばせておくにはもったいない住宅である。



魅惑のバリ・コピ



温かい飲み物が美味しい季節になりましたね。一日の終わりのほんのひと時、丁寧に入れた飲み物は、自分へのご褒美であり、明日への活力になります。

「コピ・ルアク (kopi luwak)」という名前のコーヒーをご存知ですか? 「世界一高級なコーヒー」と呼ばれていて、日本で買うと100グラムで数千円以上もします。一般的なコーヒーは100グラム数百円なので、本当に高価なのです。「コピ」はインドネシア語でコーヒーのこと、「ルアク」は東南アジアに生息するマレージャコウネコのことです。

このコーヒー、その製造方法を知るとちょっとびっくりしてしまうかもしれません。実は、ジャコウネコの糞から作られるのです。ジャコウネコは美味しいコーヒー豆を選んで食べる性質があり、ネコのお腹の中で柔らかい実の部分は消化され、残った豆だけが排出されます。豆は酵素の力で自然発酵し、独特のなんともいえない良い香りが生まれるのです。

コピ・ルアクは、「最高の人生の見つけ方」や「かもめ食堂」などの映画でも印象的に使われています。かもめ食堂の真似をして、ハンドドリップでコーヒーを入れる時に「コピ・ルアク」と唱えたことがある方もいらっしゃるのでは?

インドネシアはコーヒー豆生産量が世界第4位というコーヒーの名産地です。リゾート地として有名なバリ島でも、コーヒーは暮らしに欠かせない飲み物で、カフェや屋台もたくさんあります。

バリコーヒー、いわゆる「バリ・コピ」の入れ方は少し変わっています。厚めのグラスかコップに、細かく挽いたコーヒーの粉を小さじ山盛り1杯入れて沸騰したお湯を注ぎ、よくかきまぜてしばらく待ちます。粉が沈んだら出来上がりで、上澄みだけを飲みます。慣れないと、つい途中でまぜたり最後まで飲もうとして、口に粉が入りがちですが、フィルターも器具も使わないシンプルな飲み方はいかにも南国。一般的に飲まれるコピは価格もお手頃で、お土産にも最適です。

現地の人には甘いコーヒーが好きな人が多く、砂糖やコンデンスミルクをたくさん入れるのが一般的。カフェで出されるコーヒーは砂糖の量が多く、とても甘いので、甘いのが苦手な方は注文時に一声かけたほうが無難かも。でも慣れてしまえばその甘さが病みつきになり、元気になれる気がするのも、バリ・コピの魅力かもしれません。

秋の夜を素敵にしてくれる大事な一杯、魅惑のバリ・コピ。あなたもいかがですか?



11月
しもつき

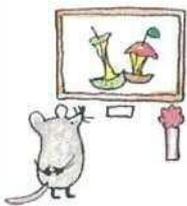
日	月	火	水	木	金	土
③	④	5	6	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	16
⑬	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30

文化の日 振替休日

立冬

小雪

勤労感謝の日





シナモンでポカポカ美人に

秋冬になると、多くの女性が悩む「冷え性」。冷えは万病のもとと言われるほど、体にとって良いことはありません。また、美肌にも大きな影響を及ぼします。血流が滞ると、顔色が悪く見えたりお肌の調子が優れなかったり、イキイキした美肌からどんどん遠ざかってしまうことも……。お風呂上がりのような、血流の良い美肌を目指したいですね。

【シナモンが冷え性を改善する!?!】

そこでお勧めしたいのが、「シナモン」です。シナモンといえばお料理でも脇役のイメージが強いですが、実は冷え性を改善する効果があることをご存知でしたか?

シナモンには、血流を促して手足を温める作用があるとして、漢方などでも重宝されています。血流がUPすると新陳代謝も促進されるので、健康的な美肌へとつながるのです。

【シナモンの美味しい食べ方】

シナモンの摂取方法は、粉末状のシナモンパウダーが手軽でお勧め。温めた豆乳やホットココアに振りかけると、体の芯からポカポカと温まります。

ほかにも、トーストに振りかけると、朝食にピッタリの「シナモントースト」や、バナナに振りかけて、デザート風に食べれる「シナモンバナナ」なども美味しくいただけます。シナモンは幅広く使えるので、アレンジが楽しめるのもメリットですよ。

シナモンの摂取量ですが、1日に小さじ半分ほどとされています。摂りすぎると肝機能の低下にもつながるので、量を守って摂取しましょう。

ちよこっと テーブルコーディネート

フェルトのコースター

寒くなってくると暖かいものが身近にあると嬉しいですね。フェルトのコースターを工夫して使ってみましょう。

●コーヒーカップの下に

コーヒーカップとソーサーの間にフェルトのコースターを1枚敷きます。それだけで暖かい雰囲気になります。最近は100円均一で可愛いフェルトのコースターがたくさんあります。色を変えて楽しみましょう。

●横につなげて

コースターを横に何枚かつなげて細長いお皿の下に敷きます。テーブルの中央に置いてみましょう。前菜などを入れると楽しいですね。

●花瓶のまわりに

丸いコースターを5つ、お花のように丸く並べます。その中央に花瓶を置いてみましょう。ガラスの花瓶でもフェルトで囲むと寒々しくなりません。

あったか
&
カワイイ

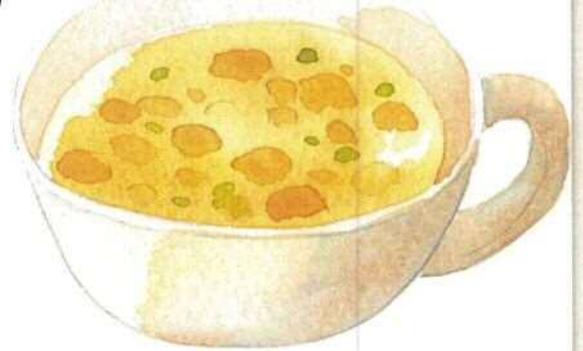


みんな!
ごはんにするよ★

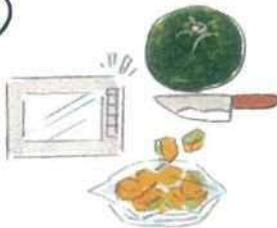
かぼちゃと玉ねぎのスープ

材 料【4人分】

- | | | | | |
|----------|------|---|--------|-------|
| ・かぼちゃ | 1/4コ | ① | ・牛乳 | 400ml |
| ・玉ねぎ | 1/2コ | | ・水 | 200ml |
| ・鶏もも肉 | 1/2枚 | | ・酒 | 大1 |
| ・オリーブオイル | 大1 | | ・塩こしょう | 適量 |



①



かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをふんわりとかけたら電子レンジで柔らかくなるまで加熱。

②



鍋にオリーブオイルを熱し、一口大に切った鶏肉と、みじん切りにした玉ねぎをよく炒める。

③



①を加え、②のかぼちゃを潰しながら弱火で煮て塩こしょうで味を整えたらできあがり。

しあわせMY LIFE! ~ 蜜蝋キャンドル ~

優しく揺らめく炎と甘い香りが癒やしの効果をもたらす蜜蝋キャンドル。蜜蝋とはミツバチが巣作りをする時に体内で作り出す蝋のこと。その蜜蝋を使ったキャンドルは煤や黒煙が出ず、有害物質やアレルギー性物質が発生しない、また空気が汚れにくく喉を傷めないといった特徴があります。市販の蜜蝋を使って、ぜひハンドメイドに挑戦してみましょう!

◆ 蜜蝋キャンドルの材料

- ・蜜蝋 50g
- ・ベースオイル 小さじ1~2
- ・キャンドルを入れる耐熱容器
- ・蜜蝋を溶かす用の耐熱容器
- ・割り箸 1膳
- ・容器より長めのタコ糸かろうそく用の芯
- ・クッキングペーパー



◆ 蜜蝋キャンドルの作り方

- ①蜜蝋とベースオイルを耐熱容器に入れ、弱火で湯煎する。
- ②蜜蝋が溶けたらタコ糸を蜜蝋に軽く浸しクッキングペーパーの上で真っ直ぐに伸ばした状態で乾燥させる。
- ③②で作った芯を割り箸で挟み、キャンドルを入れる耐熱容器の中心に固定する。
- ④溶かした蜜蝋を③にゆっくりと注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩冷やす。
- ⑤固まったら芯を1.5cmほど残して切り、グラスや陶器の場合はそのまま、型の場合は外して完成。

その炎の揺らぎは『1/fゆらぎ』のリズムを刻みライトセラピー効果もあるそう。見つめることで心身共にリラックスさせてストレス解消に役立ててみてはいかが?



誕生月の占い タロット+九星気学

1月
生まれ 地道な努力が実を結び徐々に頭角を現せそう。ここぞというシーンでは華やかな装いがGood。

7月
生まれ 運気は上々ですが、時間が必要な問題は焦らない事。今は身の回りの整理や爪先のお手入れが吉。

2月
生まれ 前半はアップダウンの激しい運気ですが翻弄されないよう冷静に対処しましょう。後半はアクティブに。

8月
生まれ 過去から学んで運気アップを。行動パターンを変えたり、口にする言葉を意識して変えるのも効果的。

3月
生まれ 意地悪は妬みや嫉妬が原因かも。戸惑ったり、心を痛めるより楽しい時間に焦点を当て同調を避けて。

9月
生まれ 何事も適度な緊張感とスピード感でスマートにこなせる模様。周囲の評価もアップし頼られる存在に。

4月
生まれ 大きな買い物や決断は少しでも迷いがあれば保留が吉。家族で話し合う時間を持つことも大事。

10月
生まれ ボランティア活動が吉。「徳」積み立てでき運気の底上げに効果的。気の合う仲間を誘ってGo!

5月
生まれ こだわりや余計なプライドは脇に置いて吉。視野を広く持ち全体の利益のために貢献するのが得策。

11月
生まれ 周りに気を使い過ぎて乱調気味。「脱力」が鍵。色々なアンテナはオフにして肩の力を抜き自身をいたわって。

6月
生まれ 良いと思うことはどんどん取り入れましょう。音楽や芸術などクリエイティブな興味を持つと更に魅力UP。

12月
生まれ 複数の案件が同時進行しやすい時。難しい事案の調整ほど自信を持って落ち着いて対処して吉。

居心地のいい家づくり

1. 足りないモノはない

今、日本のお家はどこもモノが溢れています。昔、特に戦後はモノが少なく、一つのモノを大切に暮らしていました。一方、現在はモノが足りなくて困っているお家はあります。逆に多すぎて管理出来ていません。年々、家も収納も広くなり、家の中に置けるスペースが増えたため、もったいないを合い言葉に増やしています。今一度、足りないモノは無いと自覚する必要があります。

2. 数で管理する

モノを持つ時、数で管理しましょう。例えばタオルは何枚、食器は何枚、スカートは何枚など、数を把握する事で、増えすぎるのを防ぐことが出来ます。使う頻度や人数を考えると、そんなに多く持たなくても足りることが分かります。

3. 一つ買うなら一つ手放す

数で管理が出来る様になると、一つ一つのモノを大切に出来る様になります。また、買い物する時、一つ買うなら一つ手放すをルールとして決めておきましょう。買うなら手放す、これが決められると、買い物をするときにもちょっと慎重になります。また、粗品を一つもらうなら、一つ手放さないと家に入れられないと決めておくと、粗品もむやみに手に入れるのを防げます。

～ 持つ量を定める ～

必要な数を
知っておこう!



日本のすばらしい建築物

群馬県沼田市西倉内町 沼田公園内
旧土岐家住宅洋館

土岐 章 12代最後の土岐家当主・土岐頼知の
正室の次男として生まれた



旧土岐家の東京渋谷にあった母屋 ↑



暖炉 →

玄関のステンドグラス

大正13年（1924）建設。木造2階建屋根裏部屋付、天然スレート葺、建築面積119平方メートル。
江戸時代に沼田藩主を勤めた土岐家の東京渋谷にあった邸宅の洋館部を平成2年に現在地に移築したもの。大正末期から昭和初期にかけて特徴的にみられたドイツの郊外別荘風住宅。屋根窓（「牛の目」窓）は、1階のドイツ風壁仕上げと合わせ、様式的特徴の精髓となっている。
外観は洋風だが、内部は和風と洋風の両方の接客室をもつ擬洋風建物。
大正期の大邸宅に建てられた洋館の好例である。

沼田市ホームページより

社長のひとりごと・・・

十月も後半になると、いく
ら異常気象とはいえ朝晩はひ
んやりとして過ごしやすくな
ってきました。

十月中旬に稲刈りをしまし
た。昨年は田植えの時期に親
父の死去などもあり、田んぼ
の手入れが行き届かず超不作
でしたが、今年は昨年のおよ
そ二倍の収穫。病気も入らず
実りの秋でした。

さて、いよいよ福祉用具の
レンタル事業が始まります。
申請書類作成にも相当な時間
がかかりましたが、何とかな
りそうでありと安心です。
頑張ります。

初しぐれ

猿も小蓑を
ほしげなり



松尾芭蕉

発行元：(株)システム建築鹿児島 伊佐市大口堂崎527-2

※配信の停止をご希望の方は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

TEL 0995-23-0777

Fax 0995-23-0538

携帯 090-3325-4482

http://www.sys-ken.jp