

2014年11月号



Smart House 通信

ごあいさつ

11月は紅葉狩りの季節です。
狩りは、もともと鹿・猪などを捕まえることでした。
やがて、野鳥や小動物を捕まえること、
果物などを採ることという意味でも使われ、
草花を眺めて愛でるという意味でも使われるようになり、
“紅葉狩り”という言葉も生まれました。

“そのうちに”とっていると、
紅葉はあっという間に散ってしまいます。

思い立ったときにはぜひ、紅葉狩りを堪能してください。
自然を感じることで日ごろの疲れが癒されたり、
新たな発見があったりもします。

11月の誕生花

1日…ノブドウ	11日…ビオラ	21日…ハゲイトウ
2日…ユーチャリス	12日…レモン	22日…アングレカム
3日…サザンカ	13日…ヒマラヤスギ	23日…ストレリチア
4日…サフラン	14日…アルストロメリア	24日…ガマズミ
5日…オンシジウム	15日…カラタチ	25日…セントポーリア
6日…カサブランカ	16日…プルメリア	26日…赤いシクラメン
7日…マリーゴールド	17日…スターチス	27日…ニワトコ
8日…フジバカマ	18日…ウメバチソウ	28日…ツルバキア
9日…ジュズダマ	19日…オトギリソウ	29日…白いベゴニア
10日…グラジオラス	20日…イワレンゲ	30日…ワビスケ

ボジョレー・ヌーヴォーを楽しもう！

11月の第3木曜日はボジョレー・ヌーヴォー解禁日。
フランスの法律によって解禁日が決まっていますが、
日付変更線の関係で世界で最も早く解禁日が来るのが日本。
解禁日以前は、販売も、もちろん飲むことも禁止されています。

今年のボジョレー・ヌーヴォーを昨年より楽しむための知識をお伝えします！

Q ボジョレー・ヌーヴォーってどんな意味？

A ボジョレー (Beaujolais) = フランスブルゴーニュ地方南部に位置するボジョレー地区

ヌーヴォー (Nouveau) = フランス語で「新しい」という意味

Q 新しいワインは全部ボジョレー・ヌーヴォー？

A ボジョレーと名乗ることができるのは、
ボジョレー地区でその年に収穫された葡萄を
使ったワインです。

赤ワインは、短期間でよく育つガメイ種という
品種の葡萄が使われています。

Q どんな味わい？

A フレッシュな味わいで渋みが少なく口当たり
が軽いのが特徴です。

Q 美味しく飲むには？

A 赤ワインは15~20℃程度が良いとされますが、
ボジョレー・ヌーヴォーは渋みが穏やかなので、
少し冷やしたほうがすっきりとした味を楽しめます。
冷蔵庫で1時間ぐらいが目安です。



マジ旨！薩摩芋とレンコンのデパ地下風

フライパンでカリッと焼き、甘酢しょうゆを絡めます。



材料 (3人分)

さつまいも (小) 1本 (200g~)
れんこん 1節 (150g~)
★醤油・砂糖 各大さじ2
★酢 大さじ1
ごま (仕上げ用) たっぶり
片栗粉 適量



- 1 さつまいもは皮つきで0.5~1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつける。(大きい場合、半月切り)
- 2 多めの油を熱したフライパンでコンガリ焼き、取り出す。
- 3 れんこんは1cm幅に切り、片栗粉をつける。(大きい場合、半月切り)
- 4 多めの油を熱したフライパンでコンガリ焼く。
- 5 フライパンに薩摩芋を戻し、★を入れ一煮立ちさせ、タレを絡ませる。仕上げのごま。
※焦げやすいので火を弱めるか止める。
- 6 ※鶏肉 (胸肉でも) 入れるとよりデパ地下風！酒・醤油 (3:1の比率) に浸し片栗粉をつけコンガリ焼きます。市販の唐揚げもOK
- 7 ※片栗粉が油を吸うので、カロリーカットならさつまいもは片栗粉なし。レンコンは片栗粉必須。片栗粉あるほうがタレは、よく絡む。
- 8 ※れんこんは水にさらさなくてもOK。変色防止で切ったらすぐ調理。又、皮つきでもOK。

コツ・ポイント

- ・鶏肉 (唐揚げ) や豚肉入れると主菜にUP！
 - ・かぼちゃ、ゴボウ、人参も美味。
 - ・蓮根厚めだとシャキシャキ食感がGoo！
- ・しし唐、パプリカ等塩で めて合わせると彩りキレイ。

乾燥シーズン！クレンジングを見直す

秋はやっぱり？



11月になると、空気の乾燥とともに、お肌の乾燥も気になる季節になります。

肌が乾燥すると、次のような不調の原因につながります。

- ・化粧ノリが悪くなる
- ・シワが深くなる
- ・肌がざらつき、キメが粗くなる



乾燥する季節には、スキンケアの見直しを行うことで、肌の調子がよくなる可能性もあります。今回は、クレンジングについて。

メイクした時間をかけてクレンジングをするという、そんな丁寧な気持ちをもってクレンジングを行うといいですね。ただ、クレンジングは、必要以上に皮脂を取り過ぎる可能性もあり、それが乾燥を招く原因となっている場合があります。



クレンジングのポイント

- ☆ 量は適量を。
使用量が少ないと、肌を摩擦し、シワ、シミの原因になります。
- ☆ 優しくクレンジングをしましょう。
ゴシゴシこすり過ぎると、肌を傷つけ、肌あれの原因になります。
- ☆ 適当な時間で。
時間をかけ過ぎると、肌の油分を取り過ぎて、乾燥しやすくなります。
- ☆ お湯の温度の理想は32～34℃。
35度以上だと毛穴が開き過ぎ、必要な皮脂までとれて、乾燥を招きます。



クレンジングを丁寧に行うと、その後のお手入れの有効成分が浸透しやすくなり、くすみや化粧ノリの悪さなどが改善されるかもしれません。乾燥が気になる方は、ぜひお試しください。



発行店
情報

ハウジング光正 株式会社
日本合理化住宅協会 (JCCA)
発行責任者：馬場 光正
住所：滋賀県彦根市大塚町蓮 965-11
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667
URL：http://www.3203.co.jp
メール：info@3203.co.jp