

2015年2月号



# Smart House 通信

ごあいさつ

まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

2月といえば、節分やバレンタインがあります。

元々は関西の風習であった恵方巻きがコンビニエンスストアで売られたり、豆まきをする習慣がなくなりつつあったりと、最近では節分もずいぶん変わってきました。

バレンタインも、性別に関係なく渡す「友チョコ」や、義理チョコを「感謝チョコ」として渡すなど、バラエティー豊かになりましたね。

自分流に行事を楽しんで、寒さを吹き飛ばしましょう！

## 2月の誕生花

1日…マーガレット	11日…マンサク	21日…サンシュユ
2日…セツブンソウ	12日…アマリリス	22日…ユキヤナギ
3日…タネツケバナ	13日…うすゆきそう	23日…ジンチョウゲ
4日…ヒトリシズカ	14日…カミツレ	24日…ツルニチニチソウ
5日…ネコヤナギ	15日…ヒナギク	25日…カランコエ
6日…ナノハナ	16日…フキノトウ	26日…ムスカリ
7日…タンポポ	17日…スノーフレーク	27日…オーニソガラム
8日…ホトケノザ	18日…キンポウゲ	28日…ゲッケイジュ
9日…ゼンマイ	19日…スミレ	
10日…エンドウ	20日…カルミア	



## バレンタインを楽しむ方法



バレンタインは女性から男性に告白する日……。  
最近のバレンタインは、それだけじゃありません。

バレンタインのさまざまな楽しみ方をご紹介します。

### 1. 自分へのご褒美はブランドチョコを！

デパートの特設会場にやってくる海外からブランドチョコ。有名パティシエが作る繊細で美しいチョコレートには、思わずうっとりしてしまいます。そんな高級チョコは、頑張っている自分へのご褒美に。本命用にもおすすめです！

### 2. 義理チョコは、お金より気持ちが大事。

職場での義理チョコは、「あまりお金はかけたくない！」というのが正直なところですよ。そんなときは、カラフルな包み紙で個包装されているチョコレートを、ひとりひとりに手渡ししましょう。お金はかけずに、感謝の言葉をかけるのがポイントです。

### 3. 友チョコに想いを込めて……。

男性から女性にあげるのも、同性同士で交換するのもOKなのが友チョコです。

「本命としてチョコをあげたいけど、勇気が出ない！」  
というときは、友チョコとして  
プレゼントしてみるのも◎。

本命にだけメッセージカードをつけるのもおすすめです。

大好きな人に手作りチョコを渡すのも、自分や身近な人に  
プレゼントするのもよし。

心あたたまるバレンタインをお過ごしください。



# \*ザッハトルテ\*グラサージュ\*

甘さ控えめ、ブラックチョコで作る、グラサージュ。  
温度管理をしっかりすれば、ツヤツヤのグラサージュが出来上がり。



## 材料 (18 cm 1台)

水 60ml  
砂糖 50g  
ココア 20g  
ブラックチョコ 130g  
生クリーム 150ml  
サラダ油 大 2/3



## コツ・ポイント

※温度が低過ぎると、固まってしまうので  
手早く作業をして下さい。  
※一度で綺麗にコーティング出来ないの  
で上から素早く流して、スポンジが見えている  
場所にチョコを流すと早く仕上がります。



- 1 (写真参考) チョコレートを細かく刻んでボウルに入れておきます。
- 2 鍋に水と砂糖を入れ、砂糖が溶けたら茶漉して振るいながらココアを加え、泡立て器でかき混ぜ、生クリームを加える。
- 3 (写真参考) 2を沸騰直前まで温め、1のボウルの中に入れ、ゴムベラで混ぜ合わせます。
- 4 3が滑らかになったら、油を加えよく混ぜ合わせます。
- 5 (写真参考) 4が30℃位に冷めたら、ケーキクーラーにスポンジを置き、お皿を下に置く。4を表面にコーティングします。
- 6 (写真参考) こちらは下にクリームが塗って有りますが、ザッハトルテの場合は間と側面にアプリコットジャムを塗り、グラサージュします。
- 7 (写真参考) チョコが固まるまで30分位、室温に置き、冷蔵庫にラップ等かけないで入れる。落ち着いたらケーキ等の箱に入れます。
- 8 (写真参考) 表面は完全に固くならないので、切るときは気をつけて下さい。ナイフを温めてから切ると綺麗に切れます。
- 9 グラサージュチョコは少し多めですが、余った場合はホットケーキ、パン、クレープ等に使って下さい。保存は10日位です。
- 10 (写真参考) 当日より1日以上経ってからのほうが、チョコが馴染んで美味しくなります。

# 冬は落ち込みやすい季節！？寒い日の過ごし方

## バレンタインは誰のもの？



冬は気分が落ち込みやすい季節だといわれています。

日照時間が短いことで、脳内物質の「セロトニン」の分泌量が低下して、安らぎを感じにくくなるからです。

まずは、今の状態をチェックしてみましょう。

- 最近、疲れやすい
- 眠れない、または起きられない
- イライラしてしまう
- 甘い物が食べたい
- 気分が落ち込むことが多い
- 運動不足である
- 集中力がない
- 何事も面倒だと感じる



これらは、冬だけでなく誰でも当てはまる項目です。だけど、この状態が続くと気分が落ち込んだり、やる気が出なくなってしまう。

それでは、セロトニンを分泌させるにはどうすれば良いのでしょうか？

### 1. 日光を浴びる

セロトニンを生成するのに欠かせないのが太陽の光。通勤時や休日は、できるだけ日光に当たるようにしましょう。

家の中にいるときは、カーテンをあけるだけでもOK！



### 2. 規則正しい生活をする

セロトニンの分泌量が下がると、日中に眠くなったり、夜に寝つきにくくなります。

しかし、だからといって、夜更かしをするのは悪循環。朝、起きにくいときは、サッと熱めのシャワーを浴びるのがおすすめです。



### 3. 無理をしない

やる気を出そうとすると、いつも以上のエネルギーが必要になります。元気がないときは、ゆったりとした気分で過ごすことが大切です。

気分が落ち込んだときは、無理をせずにリラックスしてお過ごしください。



## 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：滋賀県彦根市大堀町蓮 965-11  
電話：0749-26-2666 FAX：0749-26-2667  
URL：<http://www.3203.co.jp>  
メール：[info@3203.co.jp](mailto:info@3203.co.jp)