

2015年6月号



## 通信

ごあいさつ

6月といえば、梅雨の時期ですよ。

外出や出勤時に雨が降ると、イヤな気分になることもありますね……。

だけど、この時期だからこそ楽しめることもあるんです。

たとえば、可愛い傘やレインシューズで雨の日のオシャレを楽しんだり、家でのんびりと読書をするのもいいですよ。

忙しい毎日で、自分自身のことを忘れていませんか？

自分のために時間を使えるのも、この時期ならではの過ごし方だと思います。

雨の日は、リラックスしてお過ごしください。

## 6月の誕生花

|            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 1日…アスチルベ   | 11日…フユサンゴ   | 21日…ウマゴヤシ   |
| 2日…ホタルブクロ  | 12日…ハコネウツギ  | 22日…セントポーリア |
| 3日…ブルーボール  | 13日…エピデンドラム | 23日…ヘリクリサム  |
| 4日…ヒメウツギ   | 14日…ハルシャギク  | 24日…キショウブ   |
| 5日…マトリカリア  | 15日…タチアオイ   | 25日…ヘリオトロープ |
| 6日…ニオイイリス  | 16日…ベロニカ    | 26日…サギソウ    |
| 7日…シュッコンアマ | 17日…タイサンボク  | 27日…キンシバイ   |
| 8日…スイカズラ   | 18日…スイセンノウ  | 28日…ディプラデニア |
| 9日…キョウガノコ  | 19日…ルリハコベ   | 29日…フウロソウ   |
| 10日…ヒゲナデシコ | 20日…トラノオ    | 30日…コモンセージ  |

# 梅雨って、どんな時期？ ～梅雨について知ろう～

## ◆ 梅雨とは？

梅雨（つゆ、ばいう）は、北海道と小笠原諸島を除く日本、朝鮮半島南部、中国の南部から長江流域にかけての沿海部、台湾など、東アジアの広範囲にわたる気象現象です。

期間は5月から7月で、雨や曇りの日が多い雨季の一種で、日本ではゴールデンウィーク明けに沖縄から梅雨入りし、東北地方北部が入梅するのは平均的に6月半ばだといわれています。

## ◆ 梅雨の由来

梅雨の由来には諸説あります。ひとつは、雨が多くカビが生えやすいことから、中国では「霉雨（ばいう）」と呼ばれていたのが、日本に入ってきたときに同じ読みの

「梅雨（ばいう）」と名付けたという説。他には、「梅が熟す時期の雨」を指して、「梅雨」と呼ばれていたという説などがあります。

## ◆ 梅雨の時期に楽しめる植物

梅雨を代表する植物といえば、アジサイです。アジサイは土壌の酸性度によって咲く花の色が変わり、酸性なら青、アルカリ性なら赤になるといわれています。また、開花時から色が移り変わっていくのも特徴で、最終的には赤みが強くなります。

他には、青い花びらが美しいツユクサもこの時期に見られる花です。秋まで咲く花ですが、梅雨の時期に開花することから、「梅雨草」と表記されることもあります。





# 父の日に♪ビールで乾杯りんごゼリー

ビールに見立てたゼリースイーツです。  
りんごゼリーとレモンメレンゲムースで、お父さんと仲良くカンパ〜イ♪

## 材料 (4個分)

### ■ りんごゼリー

果汁 100%りんごジュース 400CC

砂糖 40g

○ゼラチン 7g

○水 大さじ3

### ■ レモンメレンゲムース

卵白 2個分

砂糖 60g

レモンの絞り汁 小さじ2

◎ゼラチン 小さじ2弱

◎水 小さじ4



### コツ・ポイント

手順③のゼリーが固まってから手順⑦のメレンゲをのせます。  
急いでのせるとゼリーとメレンゲが混ざってしまうので注意。

1 まず、りんごゼリーを作ります。

○印の材料を混ぜ合わせ、ゼラチンをふやかしておきます。(10分程度)

鍋にりんごジュースと砂糖を入れて火にかけ温めます。

温まったジュースの中へふやかしたゼラチンを加えます。

よく混ぜ、ゼラチンをしっかりと溶かします。



2 ボールに氷水をはって、りんごゼリーを冷やします。少しとろみがついてきたら OK !

※ヘラで混ぜながら冷やします。



3 コップへ流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



4 次にレモンメレンゲムースを作ります。

◎印の材料を合わせて、ゼラチンをふやかします。(10分程度)

5 手順④にレモンの絞り汁を入れ、600wのレンジで約 15 秒程度温めてゼラチンを溶かしておきます。

6 キレイなボールに卵白を入れ、電動ホイッパーで混ぜてほぐします。次に材料の砂糖の中から  
ふたつまみを入れて高速で泡立てます。



ポワツと粗い泡が立ち、ホイッパーで持ち上げると少しおじぎをする位になったら残りの  
砂糖全部を加えます。ツヤがでるまで泡立てます。



最後は低速で泡立て泡のキメを整えます ※角がピンと立つくらいまで泡立てたら OK !

7 次に手順⑥のゼラチン液を加えます。ムラなくよく混ぜます。

8 手順③のりんごゼリーに手順⑦のメレンゲをふんわりのせて再度冷蔵庫へ入れて冷やし固めたら完成です。



ナッツを添えると本物のビールみたい? !



「お父さんいつもありがとう!」甘いもの好きなお父さんなら喜ぶはず♡





## 梅雨の時期だからこそ楽しみたい3つのアロマ

### 明日、天気になあれ



雨が多く、じめじめとする時期は、アロマの香りでリフレッシュしませんか？ シチュエーションに応じたアロマをご紹介します。

#### ◆ 掃除や除菌をしたい！

水回りのぬめりや菌の繁殖が気になるのがこの時期です。そんなときに役立つアロマは、殺菌作用が強いティートリーです。拭き掃除をするとき、水をはったバケツに精油（アロマオイル）を数滴たらせば、手軽に取り入れられます。

#### ◆ さわやかな気分になりたい

雨や曇りの日が続くと、気分もどんよりしてしまうものです。そんなときは、グレープフルーツなどの柑橘系の精油がおすすめ！ 外出先でもハンカチに数滴たらして持ち歩けば、いつでも手軽にリフレッシュできます。

#### ◆ リラックスしたい

雨の日は、家でのんびりとリラックスして過ごしたい……。そんなときは、ラベンダーの精油がおすすめです。安眠やリラックス効果があるので、アロマディフューザーを使ったり、ティッシュに数滴たらして、枕元に置いて寝るのも◎。

#### 《精油を使うときの注意点》

- ・精油は原液を身体につけないように注意してください。バケツの水や浴槽に数滴たらすのはOK！
- ・キャンドルを使うときなどは、火の取り扱いに十分に注意してください。アロマランプやタイマー式のアロマディフューザーを使うのがおすすめです。
- ・天然の精油を使うようにしてください。鼻や口から身体に入るので、ラベルを読んで精油100%のオイルを選びましょう。



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