

2月10日はニットの日



「ニットの日」
2月10日は「ニットの日」です。「ニット」(NIT)の語呂合わせから、神奈川県編み物教室や編み物学校で組織している横浜手作りニット友の会が1988(昭和63)年に制定しました。1994(平成6)年には、日本ニット工業組合連合会が全国的な記念日として改めて制定しています。縦糸と横糸の2種類の糸を使って一段ずつ織り上げていく織物に対して、たった一本の糸で一目ずつ形がくっきりと目立つ形が特徴であるニット。編み作業には癒し効果もあるといわれ、多くの人々が魅せられています。

趣味を始めよう!

仕事の合間や食後は、コーヒーが欠かせないという方も、もっとおいしいコーヒーを自分でも淹れてみたいと思ったことはありませんか? インターネットなどで調べてみると、コーヒーについてもっと知りたい、直接フロに聞きたいという方のためのセミナーが各地で開催されていることがわかります。それぞれ学び目的別にコースが分かれています。例えば、いつものコーヒーラインをワンランクアップさせたい方には、おいしい飲み方、味わい方、コーヒーに関する基礎・豆知識、ペーパードリッ

香り高く 奥深い「コーヒーの世界」に挑戦

でのおいしい淹れ方などの講義に加えて、実習で淹れたコーヒーとスウィーツと一緒にいただくなどの入門コースがおすすめです。さらに上級を目指す方にはコーヒーの焙煎方法や、栽培、生産流通など、フロと呼びにふさわしいレベルまでしっかり学べるセミナーもあります。カフェ開業を目指すならバリスタという資格をとるコースもあります。さて、自分だけのコースでいこうか? ... まずは「コーヒー」でも飲みながら考えてみましょうか?



葉が菊の葉に似ていて、春に黄色い花を咲かせることからその名で呼ばれるようになった春菊。小松菜やほうれん草をしのぐβカロテン量を誇る冬の代表的な緑黄色野菜です。もともとは地中海地方が原産の春菊ですが、食用にしているのは日本や中国、東南アジアの国々。ヨーロッパでは黄色い花を観賞用として楽しんでいます。

葉の緑が濃くてイキイキしているもの、茎の下のほうから葉が密生していてあまり伸びすぎないもの、茎が細めのものが、やわらかくておいしいそうです。



奥様のためのお料理教室

鍋だけじゃない! 春菊が美味しくいただけるレシピ

「春菊のイタリアンオムレツ」

- 材料**
(直径20cmのフライパン1台分)
- 春菊: 30g
 - 卵: 3コ
 - ハム: 30g
 - パルメザンチーズ: 20g (お好みで)
- ★オロラソース★
トマトケチャップ: 大さじ1
マヨネーズ: 大さじ1
- 塩: 少々
バター: 10g

① 春菊はサッとゆでて冷水中にトリ、水けを絞ってザク切りにする。ハムも細かく切る。

② 卵を溶き、①とパルメザンチーズ、塩少々を入れて混ぜる。

③ フライパンにバター10gを溶かし、薄く色づいたら②の卵液を入れて、強めの中火で全体をかき混ぜる。やや固まってきたら火を少し弱め、そのうち動かさずに焼き色をつける。

④ 表面が固まったら皿などで受けて裏返し、さらに軽く火を通して器に盛る。混ぜ合わせた★オロラソース★をかける。

完成!!



おなまえを
かたいて
ごがさなように
気をつけてね

【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

家づくり相談室 Q&Aのコーナー

Q. 設計者に、考えを上手くまとめて家のイメージをきちんと伝えるにはどうしたらいいでしょう？

A. イメージのヒントは、知り合いの家や、テレビ、住宅・インテリア雑誌など様々なところで見つかるはず。ちょっとした「いいな♪」と思ったら写真を撮ったり記事を切り抜くなどしてスクラップします。なぜ気に入ったのかなどメモを添えておくとよいでしょう。時間をかけて集めていくと、初めは断片的だった資料に共通点が見えてきます。これらの資料はプランニングの大きな参考になるでしょう。また、現在住んでいる家の不便さや不満点を挙げることも大切です。今の暮らしを見つめなおすことで、理想の住まいが明確に浮かび上がってくるでしょう。その際、必ず家族全員で話し合うのを忘れなく。

住宅成功ノート

家づくりではじめの一歩をふみだし完成させるまで、いろいろなことが起きます。
 つらいこと、楽しいこと、そしてとびきりのアイデア！
 あなたの思いをこのノートに書き記して下さい。
 そうすれば家づくりはきっと成功します！！

ご希望の方は、今すぐ下記(電話 or Fax or E-mail)にてお申し込みください。

電話 0120-75-2089

Fax (0566)75-2053

E-mail anyhome@hinoki-constr.co.jp

檜建設株式会社 エニーホーム



こんにちは。
 暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
 お体に気を付けてお過ごしください。

代表取締役社長 安藤 毅

名前：安藤 毅 (あんどう たけし)
 経歴：創業者安藤哲の長男として生まれ、サラリーマンを5年間経験しました。
 1983年檜建設入社・2006年社長就任
 1997年(社)安城青年会議所第38代理事長就任
 住まい：安城市赤松町「デンパーク」が町内にあります。



どの子にもなにかしら苦手な食べ物があるのかもしれない。でも、なぜその食べ物に苦手が思っているのでしょうか？原因として考え



苦手な食べ物

① 料理法や組み合わせがいつも限定されている
 ② これまでにマイナスのイメージや体験がある
 ③ 未経験の物には不安が先走る
 ・ ・ ・ などではないかと言われている。なんとかこれらを克服できる方法はないものでしょうか？

ある食育団体で行った食べ物に関するプログラムでは面白い結果が出たそうです。1日目に「おいしさを感じるアンテナはちゃんと立っているかな?」と呼びかけ、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)と五味(甘味・塩味・旨味・苦味・酸味)を体験。感覚は人によって差があることを知り、感じたことを言葉に出す練習をしました。2日目は、テーマを大根に絞り、そのままゆでたり焼いたりして「自分の感

想」を発表、自分ならどう調理するかと想像のメニュー作りに挑戦します。3日目は、プロの料理人の指導の下、大根料理を実習。会場は大いに盛り上がり、大根が苦手だった子ども達のほとんどがおいしそうに料理を平らげたそうです。三日間の様々な体験を通して子どもたちは未知の世界に気づきました。苦手意識に小さな風穴があくと、自ら殻を破り、さらにチャレンジしようとするのです。苦手克服のチャンスはいくらでもあります。



「苦手な食べ物は、その場の雰囲気、味付け、同席者、声かけなどいろいろな要素で「好きになる」可能性があります。」

あなたらしく生きる100通りの方法



好きな人に手紙を書いてみましょう
 投函しなくても
 自分の気持ちを素直に書いてみることで
 とても気持ちが落ち着きます
 そして
 自分も その人のことも
 もっともっと好きになれるでしょう