

## 奥様のための お料理教室

ビタミンCが豊富でさわやかな甘酸っぱさが人気のキウイフルーツ。果肉が緑色のグリーンキウイが一般的でしたが、最近では果肉が黄色のゴールデンキウイや、小さなベビーキウイなどもあります。

店頭では一年中見ることができますが、4～12月頃には外国産、12～4月頃は国内産のキウイフルーツが店頭によく並びます。

きれいな楕円形で、果皮にまんべんなくうぶ毛がついているものが良品です。軽く握ったときにやわらかさを感じたら食べ頃ですよ！



甘酸っぱく、さっぱりとした味わい

### 「牛肉とキウイのソテー」

- 材料(2人分)**
- 牛肉薄切り: 200g (赤身)
  - [A]つけだれ
    - キウイ: 1コ
    - たまねぎ: 1/8コ分 (すりおろす)
    - しょうゆ: 大さじ2
    - 酒: 大さじ1
    - はちみつ: 小さじ1
  - キウイ: 1コ
  - セロリ: 10cm
  - あさつき: 3本分 (小口切り)
  - リーフレタス: 適宜
  - サラダ油: 小さじ1

① [A]の材料を混ぜてつけだれをつくる。牛肉は食べやすい大きさに切り、つけだれに1時間つけこむ。

② もう1コのキウイは皮をむき角切りにする。セロリは皮むき器で薄くむき氷水に放しカルピス水けをきる。

③ ①の牛肉の汁けをきり、サラダ油を熱したフライパンでサッと焼く。

④ ③のフライパンで②のキウイを軽くいため①を残ったつけだれも加えて温める。これを③にかき②のセロリとあさつきを合わせる。

キウイには酵素が豊富で肉が柔らかくなる。

強めの中央

リーフレタスを敷いた器に盛ってね!!

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

デンプンの老化を抑制して餅菓子などを柔らかく保つ。

果物のペクチンをゲル化し、水分活性を抑えることで日持ちのあるジャムができる。

砂糖漬けにある防腐効果がある。

3月10日は  
砂糖の日

甘いだけじゃないのよ!

「砂糖の日」  
3月10日は「砂糖の日」です。「サ」(3)「ト」(10)の語呂合わせで、砂糖の優れた栄養価などを見直す日です。

紀元前二千年ころにはインドで砂糖が使われており、サトウキビから砂糖を作ったのはインドが最古と言われています。日本には奈良時代に鑑真によって伝えられました。

日本料理では、調味料の「み・す・せ・そ」の二つに数えられ、煮物などによくうゆと組み合わせる使用が多のですが、西洋料理ではほとんど使わないそうです。甘味を絶妙に利用する日本料理、誇らしいですね。

## 趣味 を始めよう!

英和辞書でトレイル(Trail)と引いてみると「人・動物が通ってできた荒野、山中の小道」と出ています。トレイルランニングの特徴は、走る場所が、そんな起伏に富んだ不整地だということです。

特にただ走るだけでは物足りなくなってきた人達の間で、広まってきました。市街地だと飽きてしまつて何分と続かない・・・と嘆くランニング初心者にも、変化に富んだ自然の中で走り続けやすい・・・と好評のようです。

専門誌も複数あり、本格的に楽しみたい人には、日本国内でも約50の大会がありますが、

### 景色を楽しみながら走ろう 「トレイルランニング」に挑戦

まずは、スポーツ店や自治体で企画している初心者向けの練習会などに参加することをおすすめします。

走る技術はもちろんです。マナーについても大切です。山歩きでは上り優先のルールがありますが、ランナーが止まった方がよいとされています。また、すれ違いや追い越しなどで登山道はすれず、草木が生えなくなり、山が裸になってしまうたり、落石、転落の原因になります。マナーを守って、景色を楽しみながら、いい汗をかきたいですね。

## 家づくり相談室 Q&Aのコーナー

**Q.** 外観のデザインを考えています。何かアドバイスはありますか？

**A.** 例えば街並みに合った外観を考えてみるのはいかがでしょうか？  
昔は「隣の家の軒に合わせて自分の家の軒の高さを決めた」と言われています。同じ町内の建物は、同じ町内の大工さんに施工してもらうことがほとんどでした。戦前の建物が残っている地域は、調和が取れて美しい街並みが多いのはそのせいかもしれません。もちろん個性を発揮することも素敵なことですが、長い間住むことになる家です。ご近所の人々と上手く関わり合えるような家作りを考えるのも大切なことかもしれません。その街の雰囲気により一層素敵になるような家づくりを意識してみてください。

## 住宅成功ノート

家づくりではじめの一步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。  
花便りが届く頃となりました。  
季節の変わり目、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 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。



## 視力低下を防ぎたい



小中学生の視力低下が進んでいると言われています。文部科学省の2012年度学校保健統計調査では、裸眼視力が1.0未満の子どもの割合は、1979年度の調査開始以来、小中学校でそれぞれ最多を記録したそうです。外で遊ぶ時間が減り、ゲーム機などで遊ぶ時間が長くなっていることが影響しているのでは、と専門家は分析しています。

眼科医によると、近視には遺伝や生活習慣が影響していると言います。一度近視になると、訓練しても元には戻りません。生活習慣に気を付けて、近視の進行を防ぐことが重要です。

では、どうしたらいいのでしょうか。まずは、近くでモノを見ないことです。本を読むときやゲーム機で遊ぶときは、姿勢を正しく、画面やペーシに顔を近づけすぎないようにしましょう。目からの距離は30センチ以上が目安です。夢中になるとつい近づけてしまったり、長時間近くでいるのは、よくありません。



いかに近視を防ぐか、自分の姿を客観的に見せてあげるのも、自覚できる良い方法です。また、ゲームやテレビは時間を決め、目を疲れさせないようにしましょう。

黒板が見えにくいようなら、眼鏡をかけましょう。眼鏡にだよると近視が進むのではないかとこの説をよく耳にしますが、実は科学的根拠はないそうです。我慢せずに、見たいものを見るための道具として用意してあげましょう。

## あなたらしく生きる100通りの方法



必要なことばかりに  
気をとられていませんか？  
必要でないものにも  
実は意味があります  
時には  
暮らしの中に発見や喜びを  
与えてくれるでしょう