

# 野瀬建築 便い

## 初夏の梅仕事

窓の外は今日も雨。この雨が終わればキラキラした夏がくるとわかっていても、気持ちは少し憂鬱。こんな季節こそ、お家で楽しい手仕事しませんか？

6月といえば梅の季節。野菜売り場にはツヤツヤした梅がたくさん並んでいます。この梅で作るのが梅シロップや梅酒。特に梅シロップなら、お子様と一緒に楽しめるので、一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

まずは梅の準備から。流水で丁寧に洗い、きれいな水に2時間程度つけて灰汁抜きします。次に清潔な布巾で丁寧に拭き、なり口（へたのようなもの）部分を竹串で丁寧に取ります。準備が出来たらいよいよ瓶に入れます。瓶は熱湯消毒して完全に乾かしておきましょう。梅の実を瓶の底に並べたら、その上から実が隠れるように氷砂糖をかけます。さらに梅、氷砂糖と、交互に入れていき、最後は梅が氷砂糖で隠れるようにして、蓋をします。冷暗所に保管し、毎日数回ずつ瓶を優しく揺すりましょう。梅シロップ作りのポイントは、なるべく早く砂糖を溶かすこと。そうしないと梅が発酵してしまうのです。揺する時に「美味しくなあれ！」と声をかければ、さらに美味しくなりますよ。数週間で砂糖が全部溶けたら出来上がりです。

梅といえば思い出すのが祖母の漬けた梅干し。すっぱい梅干しを、体によいからとよく食べさせられたものでした。三毒を断つと言われ、昔から健康によいとされてきた梅。どんな効果があるかご存知ですか？

梅の主な成分であるクエン酸は、疲労防止や疲労回復に効果があるほか、カルシウムの吸収を促進したり、腸の働きを整えてくれる効果もあります。強い殺菌効果のある梅干しは、食品の腐敗を防止し、食中毒の予防にも威力を発揮します。また最近では、胃がんや糖尿病の予防、動脈硬化の抑制にも効果があることがわかってきました。小さな実の中にたくさんのパワーがギュッと詰まった梅。昔から日本の夏になくはならないものだったのかもしれないね。子供の頃、お弁当を開けると真っ白いご飯の中に入っていた真っ赤な梅干し。そこにはお母さんの愛情だけでなく、日本古来の知恵が詰まっていたんですね。

梅シロップが出来上がったら、家族みんなで飲んで下さい。グラスの中で琥珀色に輝く梅シロップには、梅の効能と母の愛情がたっぷり！我が家の夏の定番になること間違いなしです。

2013 June

季語

梅雨 蛭 夏衣  
夏至 ダービー 早苗

見頃の花

紫陽花 (移り気, 辛抱強い愛情)

行事

6/10 時記念日  
6/16 父の日

今月の豆知識

父の日 ベストファザー賞

日本ファザーズ・デイ委員会(FDC)より毎年授与される賞のこと。

マスコミ、FDC 誌評議員、日本メンズファッション協会の会員のアンケート結果から選ばれます。





## キレイ髪をつくる乾かし方

気温が上がってくる季節。

ついつい髪が乾いていない状態で寝ちゃう…なんてことはありませんか？実はこれ、髪や地肌に大きな負担がかかります。健康な髪を保つには、ヘアドライは大切なんですよ。

### 【適度な乾かしがポイント】

地肌が蒸れたままの時間が長いと、抜け毛や臭いの原因になります。さらに濡れたまま寝ると、髪がすれて傷んでしまいます。反対にドライヤーで完全に乾かしきってしまうと、パサついた髪になります。

ポイントは乾ききる前にドライヤーを止め、自然乾燥をしてから寝ることです。

### 【髪にやさしい乾かし方】

①濡れた髪を清潔なタオルで押さえるようにしながら、水分をぬぐいます。

②ドライヤーは頭から20～30cm離し、手ぐして髪をかき分けるようにしながら、髪の根元を乾かすように風をあてる。  
(このとき同じ場所にあて過ぎないようにするのがポイント。)

③乾く少し前でドライヤーを止めて、ここからは余熱で乾かすようにする。

④30分以上おいて、水分が自然乾燥で飛んだ後就寝するようにする。

※キレイな髪を保つ為に、髪を乾かすときには『洗い流さないトリートメント』を使用すると良いでしょう。特に髪が乾燥しやすい人は「水分系トリートメント」の使用をおすすめします。

## Kid's

### 親子でキャンドルづくり

子供は目で見て実際に体験して少しずつ知識が増えていきます。机の上の勉強だけではなく、季節を肌で感じて実際に体験してみましょう。それが子供の成長につながります。

6月は一年中で一番日が長く、夜が短い「夏至」の季節です。この夏至と冬至の二日間だけ、世界中でいっせいに電気を消してキャンドルをつける「100万人のキャンドルナイト」という行事があります。2003年から始まった行事で現地時間の午後8時～10時の間に一斉に電気を消してキャンドルの炎で過ごすという、スローライフの一環の行事です。夏至の話や電気の大切さなどを話しながら親子でキャンドルを作ってみましょう。

### 【用意するもの】

仏壇用のローソク数本、クレヨン、紙コップ、割り箸1本

- 1) 仏壇用のローソクを芯を切らない状態でポキポキ折り、湯煎でとがす。
- 2) とがしたロウにクレヨンを刻んで入れ、混ぜる。
- 3) 紙コップに割り箸をのせて、その中央にローソクの芯を挟んでカップの中に吊るす。
- 4) 芯が中央に来るように注意しながら溶かしたロウを流し入れて固める。
- 5) ロウが固まったら、紙コップを破りながらはがす。

今年の夏至の夜は親子で作ったキャンドルを囲んでぜひ楽しい夜を過ごしてみてください。







# 誕生月の占い



**1月 生まれ** 何一つムダな事はありません。無難なところで手を打たないで。なりたい自分になるためには先行投資は必要。

**7月 生まれ** 変化を楽しむことが鍵。ヘアスタイルを変えたり、休日の時間の過ごし方や行く場所を変えて吉。

**2月 生まれ** ワンランク上を目指して吉。諦めないこと。最善を尽くせば納得のできる結果へつなげることができます。

**8月 生まれ** 知らず知らずのうちに無理をしている様子。見栄やプライドは捨てて身の丈にあったお付き合いを。

**3月 生まれ** 常識があまり通じないような人と接点がありそう。短気は起こさず、大らかに対応して吉。

**9月 生まれ** 口を出したり、首を突っ込まないで見て見ぬ振りが功を奏しそう。心配事は解決に近づく模様。

**4月 生まれ** 余計な執着を捨てれば、相手の真意に気づくことができる様子。出来事に対する受け止め方も変わる模様。

**10月 生まれ** ダメだと分かっていることでも、つい衝動的にしてしまう…など、心と身体がチグハグになりがち。

**5月 生まれ** 気の緩みが出やすい模様。何事も軽く考えないこと。冗談では済まされないことも…。読み間違えないで。

**11月 生まれ** 服装や宝飾品に頼らなくてもあなたの笑顔は十分魅力的です。外見を気にするより内面を磨き自信を持って。

**6月 生まれ** 輪が広がるとき。社交的な場へは積極的に参加して。出会いによって多くのものを得ることができそう。人が財産。

**12月 生まれ** 片付けはとてもよいことなのですが、大切なモノをしまう際には場所を忘れないようにしましょう。

## すてきおうち計画

### ～蓄電池～

新しい時代のお家計画テーマの一つに、「自給自足」が挙げられます。これは自分たちの生活は自分たちで守るという意識が私たちに根付きつつあるからかもしれません。特に最近力が入られている電気エネルギーでは、『蓄電』という部門も注目をあびてきていますよ。

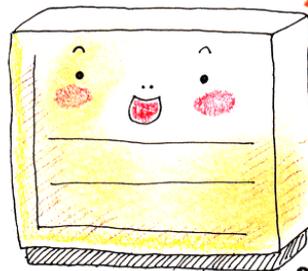
### 蓄電池とは…?

電力会社から供給される電気を必要に応じて、自分の家に貯めておける新しい暮らしのアイテムです。

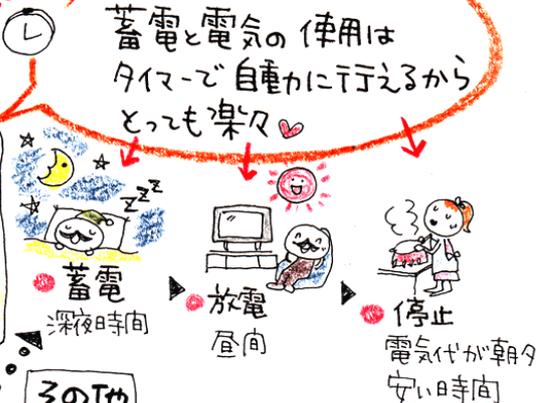
### ここがステキ

『安い電気を貯める』  
電気代の安い夜に電気を貯めておき、その電気を優先的に昼に使います。

もちろん災害時や停電などの時も電気が使えるヨ!!



蓄電と電気の使用は  
タイマーで自動に行えるから  
とっても楽々♡



その他



### 電気自動車も蓄電池の一つ!

蓄電池にも電気自動車にも、充電しやすいコンセントの位置などの充電環境を家の設計時に考えておくことが大切。