

# 野瀬建築便り

## ウイスキーでクリスマス

暖かい部屋の中で、琥珀色のタンブラーを傾ける…。テーブルに置いたキャンドルの炎がゆらめき、部屋の隅にはクリスマスツリーのイルミネーションがゆっくりと輝きます。今年はウイスキーで乾杯するクリスマスです。

クリスマスの食卓といえば、ワインやシャンパンのイメージですが、大人のクリスマスにはウイスキーもよく似合います。飲み方も水割りやオンザロック、ハイボールなど、定番の飲み方が一般的ですが、この季節は温かいホットウイスキーがおすすめです。80度のお湯を、耐熱ガラスのグラスに入ったウイスキーに注ぎ、マドラーでかき混ぜるだけ。お湯とウイスキーの割合は3対1がベストです。スモーキーな大人の香りがふわーっと広がります。

ウイスキーは柑橘類ととても相性が良いので、お好みでレモン汁やオレンジの果汁を入れてみてください。大人の香りにフルーティーさがプラスされて、美味しい一杯に。オレンジの輪切りを添えるとオシャレな雰囲気になります。また、オレンジジュースとウイスキーを3対1で混ぜた、オレンジジュース割りもおすすめ。甘酸っぱさにスモーキーな香りがプラスされて大人可愛い一杯です。

ウイスキーに合うお料理はスモークサーモンがおすすめです。さっぱりとした口当たりに、ウイスキーのコクがよく合います。そして定番のチーズ。カマンベールやチェダーチーズは、ウイスキーとの相性が抜群です。

グラスの中の琥珀色の輝き。大人の夜の始まりです。クリスマスはぜひ、ウイスキーで素敵な夜をお過ごしください。



# きれいのたね

『優しく頼もしいかっぱう着』

「真っ白なかっぱう着をつけて、台所仕事をするお母さん」これは、昭和を語る時に欠かせない情景のひとつです。今ではあまり見られないと思うでしょう？ところがこのかっぱう着、機能性の良さも評価されて再び注目が集まっているんです。

## 【家事にも作業にも便利です】

かっぱう着とは、着物の汚れを防ぐために日本で考案された、袖付きのエプロンのことです。

明治時代には、着物を覆うくらい丈の長いデザインだったようですが、「袖」が付いているという特徴は今も変わりません。袖口にはゴムが入っていることが多く、水仕事の時などにはたくし上げて使えます。

全体的にゆったりとした形なので、衣服の上からでも着やすく保温効果もあります。家事だけではなく、ものづくりをする時などの「仕事着」として便利に使えるところも、見直されている理由かもしれません。

## 【時代に合わせて変化しています】

最近のかっぱう着は、綿だけでなく、ポリエステルやリネンなど、素材も様々です。ネイビーやカーキといった白以外の色や、チェックなどの柄物も人気です。そのまま外出できるような、おしゃれなかっぱう着も見かけるようになりました。

少しずつ形を変えてはいるものの、かっぱう着はいつの時代も私たちに寄り添ってくれる、優しく頼もしい存在です。



## 暮らしのエッセンス

### ダルゴナコーヒー

今、話題のダルゴナコーヒー。インスタにも映えてクリスマスにはぴったりです。

#### ◆ダルゴナコーヒーって？

真っ白な牛乳の上にふわふわに泡立てたコーヒーがのったダルゴナコーヒーは、韓国のSNSで広く知られるようになりました。ダルゴナは韓国語でカラメルという意味で、韓国のカルメ焼きやキャラメルキャンディに味が似ていることからその名前がつけました。

#### ◆しっかり泡立てて

材料はインスタントコーヒーと砂糖と水を、1：1：1になるように用意します。砂糖はグラニュー糖がおすすめです。後はこの3つ



を混ぜ合わせるだけ。ハンドミキサーなどでしっかり泡立てるのがポイントです。もっちり泡立ったら牛乳を入れたグラスの上に乗せて出来上がり。牛乳とコーヒーの2層に分かれるので見た目もとても可愛いですよ。

#### ◆ズラッと並べてセッティング

透明なグラスに入れたダルゴナコーヒーを、テーブルの中央にズラッと並べてセッティングしてみましょう。きっとおしゃれなクリスマスパーティーになりそうですね。



# あたまストリツ子

## ●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

## Healthy de Happy

## ～不眠症～

「布団の中で羊を何匹数えても寝付けない」「朝暗いうちに目を覚ましてしまう」このような症状で悩んでいませんか？

### ◆日本人に多い不眠症

眠いのには眠れない不眠症。日本では5人に1人程いるそうです。まさに国民病ですね。20～30歳代から始まり、加齢とともに増加します。また、男性よりも女性に多いといわれています。

### ◆できることから始めましょう

「体のリズムを整える行動を心がけることが大切」と理解しているつもりでも、そう簡単にはいかないところが辛いところですよ。まずはできることから始めてみるのはいかがでしょうか。

・就寝前はスマホやパソコンを見過ぎない  
スマホやパソコン、テレビから放たれてい

できることから…不眠症対策！



るブルーライトは、朝日の光によく似ており、脳を目覚めさせる働きを持っているので、睡眠のリズムが狂ってしまいます。就寝前には見ないようにしましょう。

・ぬるめのお風呂に入ってリラックスする  
お風呂に入ることによって、一度体の深部体温が上がり、その後下がります。この下がる時（お風呂から出て1～2時間後）によく眠れるといわれています。

・カフェインやアルコールを控える  
鎮静効果があるといわれているカモミールなどのハーブティーや、人肌くらいに温めたミルクを飲むのもおすすめです。心配な場合は心療内科を訪れましょう。

まちがいさがし答え：①クリスマスツリーの飾りの形が違う②左から2番目の靴下の紐の位置が違う③左上のヒヨコさんの右足の位置が違う④右下のヒヨコさんが持っているベルの中が違う⑤手前の切り株が分かれている

# 今どきリフォーム事情

～ 減築する ～

子供たちが巣立った後の家に夫婦2人だけで住んでいたり、ほとんど2階が上がっていかかったり、使っていない部屋はありませんか？ 最近、減築を考える人が増えています

## ◆減築とは？

使っていない部屋が沢山ある場合、光熱費や維持管理費はそこにもかかります。また、長い間2階を使っていないと、湿気がこもってカビの原因にもなるので、定期的な換気が必要です。しかし、高齢になるとそれも難しくなり、防犯面も行き届かなくなります。そのため、便利の良いマンションやコンパクトな家に引っ越す方法もありますが、住み慣れた環境に居続けたい場合、減築がおすすめです。環境や暮らしはそのまま、コンパクトな暮らしを手に入れることができます。

使っていない2階を取り除くことで、平屋になり、掃除なども行き届きやすくなります。平屋にする場合、工事内容によって費用も変わりますが、1平方メートルあたり約10～

15万円程です。ただ、災害が多くなった昨今、2階の減築はハザードマップなども考慮して行ないましょう。

## ◆水回りを広げる

昔の間取りでは、水回りが狭いパターンが多く見られました。キッチンが北側にあって、日当たりが悪かったり、お風呂やトイレが狭かったりしていませんか？ 思い切って、和室の続き間などをLDKのスペースにしたり、水回りを広げて快適な暮らしにするのもおすすめです。水回りを広げることで、介護などにも対応しやすくなります。



## 棟梁の日記

こんにちは皆さん！

12月に入ると、玄関ドアにクリスマスリースを飾っている家をたくさん見かけます。リースの起源は古代ローマ時代に勇者がかぶった冠といわれています。

リースは特別な行事を飾るものとして使われていましたが、キリスト教の広がりとともにクリスマスに飾られるようになったのだそうです。

輪の形をしているリースは永遠を表し、常緑樹でできたクリスマスリースは永遠に続く神の愛を象徴しています。材料もそれぞれに意味があり、ヒイラギの葉はキリストの受難、ヒイラギの実はキリストが流した血、松ぼっくりは生命力、りんごは収穫、リボンやベルは魔除けを表しているといわれています。

日本では12月25日を過ぎるとクリスマスツリーやリースを片付ける家が多いですが、欧米では1月6日まで飾る家が多いようです。

1月6日はキリストの誕生を祝うために3人の賢者がお祝いを持ってキリストを訪ねた「公現日」とされています。

今年はクリスマスリースを飾ってお家時間を楽しむのもいいですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十九年 建設業許可（般-28）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事（天然乾燥材住宅（ともいきの家）を予算に応じてご提供します）
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail nose@noken.jp
- ・ホームページ <https://www.noken.jp/>

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。



少しずつ寒くなって来ましたね皆さんお変わりないですか。今年ももう11月、年々月日の経つのが早く感じます。今年の後二回になりましたが一生懸命造ります。お楽しみに！