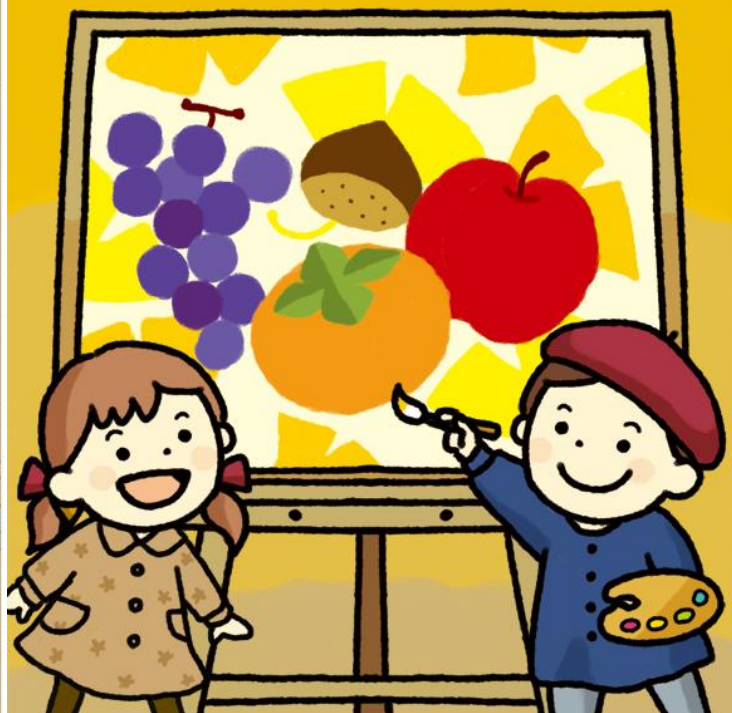


暮らしに役立つ旬な情報をお届けします

暮らしの 情報誌

Living Magazine



2019年は 新しい元号になる節目の年

こんにちは。ハマニウェルリビンです。

2019年は平成から新しい時代へと移り変わる節目の年。新たな時代の幕開けに期待を寄せる人も多いのではないのでしょうか。

さて、改元を間近に控え、メディアやネット上では、次期元号が何になるのかが話題となっています。ちなみに、元号と西暦を併用している国は世界でも珍しく、現在は日本だけがこの制度を用いているといわれます。一方で、中国をはじめとしたアジア各国で広く使われているのが『干支』です。干支とは、甲・乙・丙といった数字のような役割を果たす“十干(じっかん)”と、12の動物であらわされる“十二支”の組み合わせからなるもので、2019年は「己亥(つちのとい)」という年にあたります。古くから己亥の年は、“内部の充実を図り、来たるべき時に向けて準備をする年”といわれているほか、栄養価の高い猪肉が万病に効くという言い伝えから、亥年は“無病息災の年”とも呼ばれています。

新しい年がみなさんにとって飛躍の年となるよう、また、心身ともに健康な一年であるよう、心よりお祈り申し上げます。

2019

1

January

CONTENTS

1月の特集

UVレジンを使って アクセサリーを作ってみよう

・桃カブとホタテのカルパッチョ

・大人の塗り絵
コロリアージュ

・ふんわりとやさしい、あたたかさが魅力です
薪ストーブのある家



食卓を彩る
もう一品!

桃カブとホタテの カルパッチョ



材料(4人分)

- 桃カブ 1/2個
- 塩 小さじ1/2
- 刺身用ホタテ 4個
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 塩 少々
- 粗挽き黒コショウ 少々
- レモン汁 小さじ2/3
- デイル 適量
- ピンクペッパー 少々

作り方

- 1 桃カブはよく洗い、皮付きのまま5mmの薄切りにして、塩をふりかけ、しんなりするまで15分程置き、水分を切る。ホタテは5mmほどの厚さでスライスしておく。
- 2 皿に桃カブとホタテを交互に並べ、上からオリーブオイル・塩・粗挽き黒コショウをふりかける。レモン汁をかけたらデイルを添え、ピンクペッパーを散らす。

桃カブの赤と、ホタテの白が美しい前菜。皮の赤を活かした紅白のカルパッチョです。お正月にもどうぞ。

カブの持つ栄養

カブの注目成分「イソチシアネート」には、抗菌・消炎作用があります。特に皮の部分に多く含まれています。イソチシアネートは熱に弱いので、浅漬けやおろしなど、生のままで食べると、より効果的に摂取することができます。また、葉の部分はβ-カロテンが豊富です。鉄分やカルシウム、葉酸も含まれているので、捨てずに活用しましょう。

桃カブ

赤カブの鮮やかさと、サラダカブのみずみずしさを合わせ持つカブです。果肉はほんのりと甘く、ほのかに辛味はありますが、爽やかな味わいなので生食がおすすめです。皮が手で剥ける特徴がありますが、鮮やかな皮の色を活かしたお料理もおすすめ!

カブの選び方

- ◆ 葉がピンと張っていて張りがあるもの。
- ◆ 実が艶やかで瑞々しいもの。
- ◆ 形は丸く整っていて、ヒビが入っていないもの。

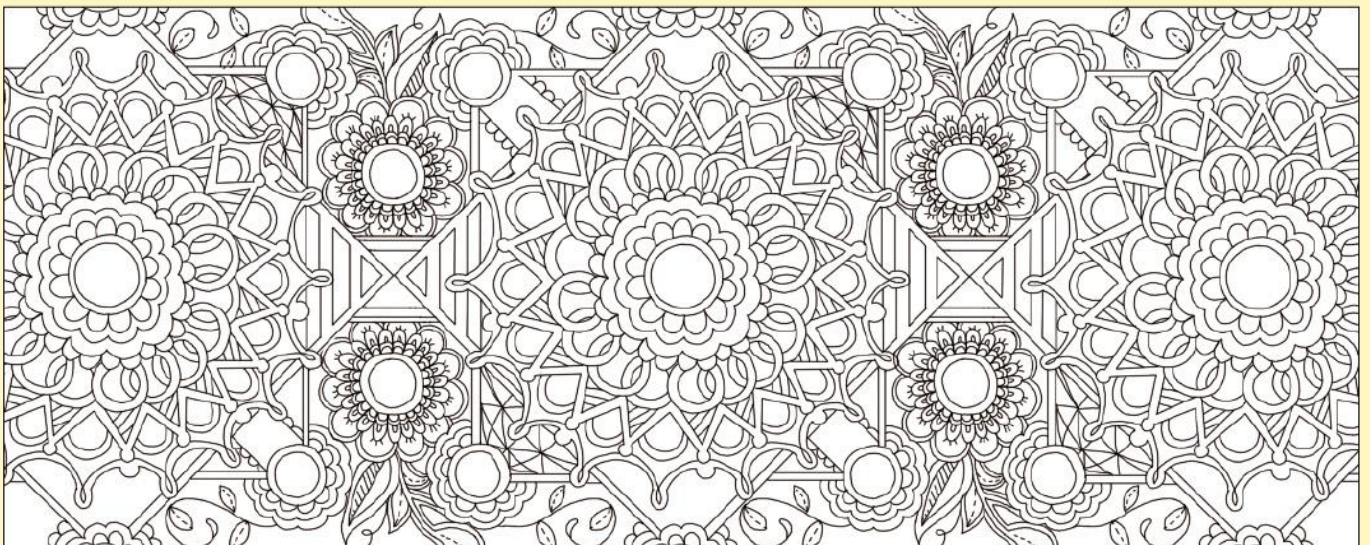
カブの保存方法

買ってきたら、葉と実を切り離し、それぞれをラップに包んで冷蔵庫で保存します。さっと塩茹でして細かく刻み、冷凍保存しておく、便利に使えます。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

大人の塗り絵 コロリアージュ

フランスの女性たちの間で火がついた大人の塗り絵「コロリアージュ」。一般的な塗り絵よりも図柄が美しく繊細なのが特徴です。アートセラピーのひとつで、ストレス解消、リラックス効果があると言われています。色えんぴつなどで好きな色を塗って、自分だけの作品を作り上げましょう!



UVレジンを使って アクセサリーを作ってみよう!

幅広い年齢層に人気の、ハンドメイドのアクセサリー作り。今回は生花から作ったドライフラワーを使い、ハンドメイドの中でも手軽に完成度の高い作品が作れる、UVレジンを使ったアクセサリーの作り方を紹介します。世界にひとつしかない、オリジナルのアクセサリー作りに挑戦してみませんか。



UVレジン
とは?

UVレジンとは、太陽光やUVライトなどの紫外線によって硬化する樹脂液のこと。金属・紙・布・プラスチックなど、幅広い素材にコーティング・接着することができます。レジンには様々な種類がありますが、主剤と硬化剤を分量通りに混ぜて硬化反応を起こすものとは違い、UVレジンは1液で硬化することが出来るので、その手軽さから初心者にもおすすめです。



UVレジンは
手芸用品店などで
販売しています

ドライフラワーでイヤリングを作ろう

step

1

ドライフラワー作り

用意するもの

- ・好みの生花
- ・ドライフラワー用の粉末乾燥剤(シリカゲル)
- ・タッパー(湿気が入らない密封できる容器)

- 1 密封容器に3cm以上シリカゲルを敷き、ゆっくりと花を並べる。



- 2 花が見えなくなるまで優しく、まんべんなくシリカゲルを注いで埋める。



- 3 ふたをして密封した状態で約1週間待つとドライフラワーの完成!



MEMO 使用したシリカゲルは、乾燥させれば繰り返し使うことが出来ます。電子レンジやフライパンで弱火でから煎りをすると元通り!

step

2

イヤリング作り

用意するもの

- ・UVレジン
- ・好みのパーツや金具
- ・平筆
- ・(UVライト)

- 1 花びらの上にUVレジンを数滴落とし、平筆で塗り広げる。



- 2 晴れの日の太陽光またはUVライトで硬化させる。



- 3 好みのパーツを乗せてUVレジンで再びコーティングし、硬化させる。イヤリングやペンダント等の金具を取り付けて完成!



パーツや型を使ってアレンジ無限大!

土台にレジン固めてペンダントやブローチにしたり、型に流し込んでパーツ作りをしたり、好みの素材を使ってあなただけのアクセサリー作りを楽しんでみて!





ふんわりとやさしい、あたたかさが魅力です 薪ストーブのある家[★]

地球温暖化や原油の高騰の流れを受けて、「薪ストーブ」への関心が高まっています。化石燃料を使わず、家中をやさしいあたたかさで満たしてくれる薪ストーブは、自然エネルギーを利用したエコ暖房器具。木の香りや薪の燃える音、ゆらゆらと揺れる炎を見ているだけでも、おだやかな気持ちになれるのが不思議な魅力。また、薪ストーブを囲み、家族で会話をする時間が増えたという家庭も少なくありません。あたたかさはもちろん、人と人の距離を近づけてくれる、そんな効果もあるのかもしれないね。

●癒しの効果

炎には、1/fゆらぎの効果があるといわれています。ゆらぎとは、規則的な動きの中にある、予測できない不規則な動きのことです。そして1/fゆらぎは、脳内がα波の状態になり、人の体にリラクゼーション効果をもたらします。

●大きな空間をあたためる

薪ストーブは、赤外線による輻射熱の効果がとても大きく、床や壁、天井など建物内側を直接暖めます。また、温度に差があると、高いところから低いところへ赤外線が放射されて、熱が移動していきます。「どこにいてもあたたかい」と感じるのはこのためです。

●もしもの時のライフラインとして

北欧には、薪ストーブや暖炉など、薪や木材が焚ける設備を、すべての家に備えておく決まりがある地域もあります。真冬に、電気やガス、灯油などが供給停止になったら命にかかわる事態になります。薪ストーブは、そんな緊急事態に対応できる機器としての大切な役割があります。



クラシックタイプ

「薪ストーブ」というと多くの人がイメージする、安定感のある横型または、奥行きのあるタイプです。鋳鉄製の物が多く、重厚感と存在感は抜群で、お部屋の主役ともなり得るタイプの薪ストーブです。



モダンタイプ

シンプルでお部屋の雰囲気を選ばないスタイル。現代の住宅にも合うデザインで、鋼板製で縦型のタイプが多く、省スペースの設置が可能。モダンなインテリアとも相性の良い、スタイリッシュな薪ストーブです。



スローライフを はじめよう!

木を伐り、丸太にして、薪をつくる…本来手のかかる燃料の調達も、最近ではホームセンターなどで比較的容易にできるようになりました。ストーブによっては、燃やすことのできる木の種類が限られている場合があるので、購入の際には注意しましょう。また、エアコンやファンヒーターと違い、あたたまるまでには時間がかかりますし、数時間おきに薪や火力、空気の調整も必要になります。それでも、手をかけるほど楽しみが増すのが薪ストーブのいいところ。定期的なメンテナンスによって10~20年使い続けることができ、お湯を沸かすだけでなく、煮込み料理やオープン料理も可能。一度使えば手放せなくなる、魔法のストーブです。