

今月の

# おいしいレシピ

割って食べる、新感覚のおしゃれなアイスです。

## 簡単ヘルシー♪『ヨーグルトパーク』

<材料> 4人分

プレーンヨーグルト…1パック(400g)、はちみつ…20g、お好みの果物…適量、アーモンド…適量

### <作り方>

- ①ボウルとザルを重ね、キッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫で半日ほど水切りする。
- ②果物は皮をむいて食べやすい大きさにカットする。
- ③ボウルに①とはちみつを入れよく混ぜる。
- ④バットにクッキングシートを敷き、③を入れて1cmほどの厚さになるように均等にならす。
- ⑤②とアーモンドを、④の上に、やや押し込むようにしながら綺麗に並べる。
- ⑥冷凍庫で数時間冷やし固める。
- ⑦バットからとりだして食べやすいサイズに割って完成。

#### 調理のポイント

- ・水切り後の水(ホエイ)はドレッシングや肉の漬け込みに利用できます。
- ・トッピングにはナッツ類やチョコレート、シリアルなどもおすすめです。



Q1 おいしいスープを作るほして何?

Q2 足にぴったりくっつく王様は何?

あなたの夢に一生懸命  
子育て世代応援住宅  
**カナエホーム**  
株式会社小野工務店  
中津市大字加来2283-333 ☎0979-32-2846

〒510-0201 中津市大字加来2283-333 ☎0979-32-2846

# kanae home newsletter



ひと雨ごとに春が近づいてくるような気がしますね。間もなく春!

カナエホームでは、2月2・3日に、お施主様のご厚意により完成見学会を開催しましたので、ご紹介いたします。

お天気が心配でしたが、たくさんの皆様にご来場頂きました\(^o^)/

今回のお家は、小さなお子様にもやさしい、自然素材の家。シラス壁の優れた消臭・調湿機能や、フローリングや梁を剥き出しにした木の家での、やわらかな味わいを体感して頂きました。皆様の家づくりの参考にして頂けると嬉しいです!

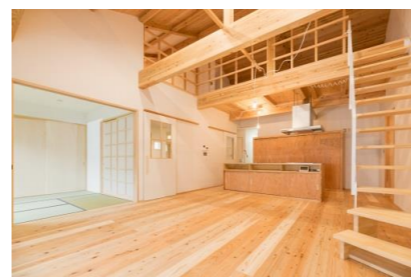
新築でも、リフォームでも、カナエホームにお手伝いできることがあります。お家の事なら何でもご相談ください(\*^^)v



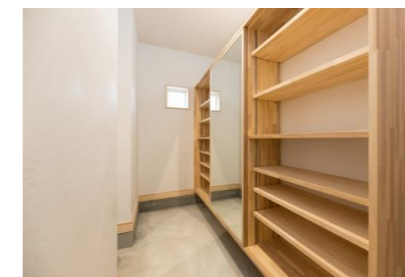
スーパーシラスそとん壁  
~外装材~



シラス漆喰  
~内装材~



国産杉のフローリング



大容量シューズクローゼット



オーダーキッチン

御協力くださいましたお施主様、足を運んで下さった皆様、ありがとうございました <m(\_\_)m>

## これで家事上手



### 衣替えで上手にリサイクル

春に向けて衣替えのシーズンです。  
ただ捨てるのではなくリサイクルを上手に活用して、タンスの中をすっきりさせましょう。

**寄付:** 地域のバザーや海外のNPOを通じて寄付しても良いですが、手軽な方法として服飾メーカーによる店頭回収サービスがあります。ユニクロやGUでは自社製品なら回収に応じてもらえ、H&MではどのブランドでもOKで、さらに買い物に使えるクーポンがもらえます。どちらも買い物のついでに出せて、回収した古着は難民キャンプやリサイクルで活用されます。

**リサイクルショップ:** 持ち込みだけでなく宅配買取や出張買取などの手軽な方法も。転売目的なので、買取NGもあり手間のわりに査定額は低めです。重さで買い取るショップもあります。

**フリマアプリ:** 写真を撮って掲載し取引も自分で行う手間はありますが、ピンポイントで欲しい人が見つかり、交渉次第で高く売れるのが魅力。買い手とのやり取りも楽しみの1つです。

## きれいの秘密

### 肌を潤す化粧水の付け方

まず適量の半分くらいの化粧水を手にとり、手のひらで温めてから顔全体に伸ばして、丁寧に肌になじませます。  
さらに適量の半分くらいの化粧水を手にとって、目元や口元など細かい部分や気になる箇所を重ね付けしていきましょう。  
最後に顔全体を包んで10~15秒ほどハンドプレス。手に肌が吸い付く感覚があれば、肌に化粧水がいきわたったサインです。



## コレどうやって食べるの?

### うど

山菜の一種であるうど。この時期、若い茎や穂先を食べますが、アクが強くて下ごしらえが必要です。  
よく洗ったら、産毛のような毛を包丁の背などでこそげ落としましょう。4~5cmに切り、皮は厚めにむいて、用途に合わせた大きさに切ったら酢水に5~10分さらしてアク抜きをしてから使います。  
酢味噌和えのほか、サラダや酢の物、天ぷら、炒め物にも使えます。皮はきんぴらにしましょう。



TVチャンピオン  
収納王に聞く、

読んだらすぐできる!

## 吉田式収納のコツ

### 親の家の片付けは計画から

三寒四温を繰り返し、少しずつ春めいてきて、家の作業もしやすくなってきました。春は生活を一新するには最適な季節。自分の生活も親の生活もリフレッシュできるよう、1年の計画を立てることから始めましょう。

TVチャンピオン収納王  
収納コンサルタント  
吉田トシコ



#### 長い目で スケジュールを立てる

何十年も暮らしてきた親の家は、一朝一夕に片付くものではありません。数年かかるつもりで気長に行うことがポイントです。目の前の現状をすぐにどうにかしようと、あれもこれもと抱え込んでイライラしないために、まずは1年のスケジュールを立てましょう。その際に大事なことは**季節や気候に合わせた作業内容**を考えること。例えば外の作業をするなら日が長く、暑くも寒くもない春や秋がおすすめ。梅雨時や日が短い冬は家の中の作業をするようにするとよいでしょう。スケジュールを立てる際は、**詰め込み過ぎないよう気をつけて**。親と一緒に会話をしながら、のんびり行えるくらいにしておきましょう。



#### 歳時に合わせる

もうすぐお彼岸なので、今は仏壇の周りを片付けるにはピッタリの時期です。一緒に掃除をしながら、仏壇の周りの不要物を片付けていけばスムーズです。このように**季節の行事に合わせていくと、自然と少しずつ片付いていきます**。  
また季節の変わり目に食器や衣類を入れ換える際は、不用品を処分する絶好の機会です。手伝いつつ、「これはもう使ってないよね?」「欠けているお皿は捨てよう」と声をかけ、物を整理していきましょう。また箱に入ってしまったままになっている食器なども、一緒にチェックしてあげるとよいでしょう。

#### 家族の予定も合わせる

子供がいる家庭では、子供のスケジュールも考えなければなりません。学校行事や習い事の予定などと照らし合わせ、離れて住んでいる人なら、**親の家を訪問する日をあらかじめ、家族の年間予定表の中に書き込んでしまう**とよいでしょう。月に1回訪問できる人と年に数回しか訪問できない人ではできる作業も変わってくるので、予定表に書き込むと、何をすればよいかも見えてきます。

#### 親にも予定を伝える

年間の予定はできれば親と一緒に考え、**親のカレンダーにも書き込んであげると**よいでしょう。カレンダーに書いてあれば親も気にして、心づもりができます。先の見通しが立っているということは、親が元気に生活するうえでも励みになります。



### クリソコラ

深い青緑色の石で、仕事や恋愛においても安定した生活をサポートしてくれます。本来人間が持つ生活や暮らしのリズムも取り戻してくれるので、生活リズムの乱れからくる心身の不調を改善したい人にもおすすめです。



