

2015-2016  
WINTER

明日家デザイン工房発

冬

# 暮らしの通信



年末年始から春にかけて慌ただしい季節ですが、旧暦をたどり昔から続く行事を実践し、季節の変化を肌で感じてみてはいかがでしょうか。

年始から春にかけて慌ただしい季節ですが、旧暦をたどり昔から続く行事を実践し、季節の変化を肌で感じてみてはいかがでしょうか。

現在私たちの使うカレンダーは新暦(太陽暦)ですが、かつての日本では旧暦(太陰太陽暦)という暦が用いられていました。そして春夏秋冬それぞれを6つにわけた

昔の暦(旧暦)の  
きほんを知ろう!

「二十四節氣」を季節の目安としていました。たとえば冬は冬がはじまる「立冬」(11月上旬ごろ)、小雪がちらつきはじめ「小雪」(11月下旬ごろ)、本格的な冬を迎える「大雪」(12月上旬ごろ)、最も寒さが厳しくなる「大寒」(1月も夜が長くなる「冬至」(12月下旬ごろ)、

昔から続く行事には、自然に寄りそつて暮らした日本人の知恵がつまっています。こでは「食」に関する行事の一部を紹介しますよう。

風邪を防ぐためにカボチャを食べ、風呂に柚子を浮かべる冬至の日。寿命が長くのびるなどの縁起をつかぶとされる大晦日の夜に食べる年越し蕎麦。1年の無病息災を祈る人日の節句(1月7日)の七草がゆ。神様に供えた鏡餅をお下がりとしていた大鏡開き。もともとは五穀をまいていたという節分の豆まきなど……。各行事は地域によって異なることもあります。それぞれの暮らす地域の行事や風習を改めて見直してみれば、新しい発見があるかもしれません。家族で冬の行事を実践し、季節の変化を肌で感じてみてはいかがでしょうか。

季節や天候に左右されることなく、屋外の四季を家中で楽しめたい——、そんな願いを叶えてくれるミッドテリア空間に注目が集まっています。



季節の変化を身近に

# 和の暦で楽しむ 冬暮らし

春夏秋冬の四季を楽しんだ昔の日本人の知恵を知り、季節の変化を感じながら冬の暮らしを楽しんでみませんか。

冬をもっと楽しむ  
行事あれこれ

ゆったりくつろげるミッドテリア空間をつくるには、そのコーディネートも重要な要素となります。寝床もできるラウンジチアから床で伸び伸びと過ごせるような和テイストのクッション今まで、多様な選択肢がありますので、それぞれのスタイルにあわせリラックスできるものを選びましょう。

また、家族が多く時間を使っている生活の中心となるリビングでも、四季を楽しむことが可能です。屋外との境目である窓のベースをうまくコーディネートしたり、四季折々の花をかざたりするなど簡単にできることから挑戦してみてください。

屋外の自然を楽しむ  
ミッドテリア空間



ガーデンルームやリビングで家族と過ごす際、屋外の自然を眺める時間をつくってみませんか。

暮らしメモ

# がんばりすぎないで！

## 「ちょい楽」家事のススメ

毎日の家事を無理なく続けるために……

家事はよく「やりだしたらきりがない」「終わりがない」といわれます。主婦としてママとして、完璧を目指して家事を日々がんばっていると、疲れてしまうこともあるのではないかでしょうか。今回はそんなときに役立つ「ちょい楽」家事のアイデアを紹介しましょう。

つは、缶詰などの保存食材を活用したメニューを献立に取り入れること（コラム参考）。それでもうつ、ぜひ検討をおすすめしたいのが家事代行サービスの上手な利用です。お金をして家事を依頼するのも抵抗がある方もいるかもしれません。ですが最近は、各種掃除はもちらん、料理、買い物、ゴミ出しや、家具の移動

定期的にお願ひしていると大きな出費になってしまいます。忙しいときに限定するなど、時的な利用にとどめれば予算があわせた利用も可能です。また普段の掃除では見落としている汚れをプロの技できいにしてもらう、という考え方で利用するものいでしょ。

それぞれの生活スタイルやニーズにあつたサービスを利用し、プロの仕事できれいに磨かれた空間で家族と心身ともゆったり過ごすというのも、たまにはいいのではないでしょうか。

心に余裕をもつて毎日を楽しくすごすためにも、無理をすることなく「ちょい楽」アイデアを生活に取り入れてください。



貴重な休日がたまたま家事で終わってしまうのはもったいない！ 家事代行サービスを選択肢に加えることで、日々の疲れを癒したり、充実した時間を過ごしたりしてはいかがでしょう。忙しいときのサポートとしての利用もおすすめです。

### すぐにできる缶詰料理アイデア

缶詰は毎日の献立を彩る便利な食材です。サバ缶やツナ缶と野菜を合わせて煮たり炒めたりするだけでメイン料理ができます。また右のようにひと手間を加えるだけでゴージャスな品にもなります。加えて焼き鳥缶などの味つきの缶詰は、お皿に盛るだけで立派な小鉢に早変わり。缶詰は長期保存できるものが多いので、お気に入りをみつけて活用しましょう。



#### オイルサーディンのパン粉焼き

オイルサーディン缶にパン粉とパセリをまぶしてトースタで温め、レモン汁をかければ美味しい1品に。トマトのざく切りをプラスしても。



#### 鮭缶マヨチーズ焼き

鮭缶の水を切って、マヨネーズ・チーズ・パセリをのせてトースターで温めればできあがり。さまざまな缶詰でアレンジに挑戦を！

### 暮らしのレシピ

#### 缶詰ができる極上レシピ2種



缶詰を使ってつくるレシピ2種をご紹介します。サバやトマトの水煮缶は、寒い冬に体をぽかぽかに温める煮物やスープで大活躍のおすすめ食材です。

##### サバ缶と筍の生姜煮

###### ▼材料(2人分)

サバの水煮缶	1缶
筍(水煮)	約100g
白菜	約4枚
しょうが	1片
サラダ油	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
塩・こしょう	適量

###### ▼作り方

- 筍は3~4mm厚、白菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- 油を熱した鍋に、①を加えて中火で炒める。
- ②の食材がしんなりしたら、サバ缶を煮汁ごと入れてほぐし、Ⓐを加える。
- 煮立ったら弱火にして約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。煮込むうちに水分がなくなる場合は適量の水を追加する。

##### 余り野菜とトマト缶のミニストローネ

###### ▼材料(2人分)

トマトの水煮缶	1缶(400g)
ベーコン	2枚
たまねぎ	中1個
にんにく	1片
余り野菜	適量
オリーブオイル	大さじ1
水	2カップ
固体チキンスープのもの	1個
ローリエ	1枚
塩・こしょう	適量

###### ▼作り方

- にんにく、たまねぎはみじん切り、ベーコンは約1cm角に切る。余り野菜は約1cm角を目安に切る(きのこ類やブロッコリーは小房にわける)。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを加えて弱火で炒める。香りが出たら残りの野菜を加え、全体に油がまわるように炒める。
- トマトの水煮缶、水、スープのもの、ローリエを②に加えて煮込む。野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を整える。

### 暮らしのヒント

#### …冷凍野菜を使ってみよう

実は、栄養たっぷりの旬の野菜です

缶詰と並んで活用したいのが冷凍野菜。実は冷凍野菜の多くは、旬の時期のものを冷凍加工しています。野菜の栄養価は旬の時期が最も充実しているため、旬の時期以外の野菜は、生のものよりも冷凍のものを使うほうが栄養豊富ともいえるのです。便利で栄養もきちんととれる食材として賢く利用してください。



### 暮らしのワンポイント

#### 備えて安心！防災用品の見直しを

普段の食材を多めに備蓄して非常食にする「ローリングストック」

防災用品のうち非常食は賞味期限があるため、いざというときに使い物にならないということが起こります。その改善策としておすすめしたいのが、非常食にもなるレトルトや缶詰などの食品を多めに備蓄しておき、定期的に消費して買い足していく「ローリングストック」という方法。防災用と気構えずに、いつもの食材から始めるのがポイントです。