



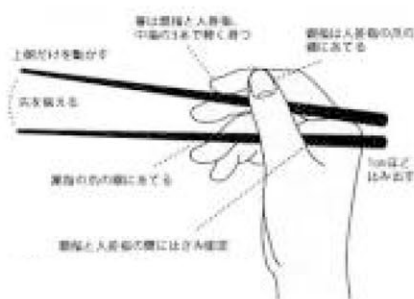
♪テーブルマナー♪

食事の最低限のマナーは食器の音を出さない事と、食事のペースを周りと合わせる事です。また、食べている料理の批評もほどほどにしましょう。

★お箸の持ち方に自信のない方も多いのでは・・・？
少しづつ練習すれば美しい持ち方を習得できますよ！★

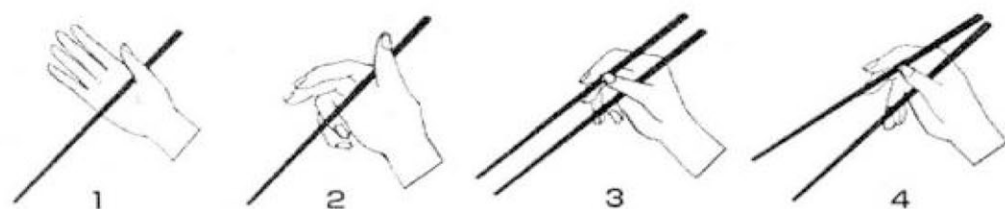
●お箸の長さの目安

親指と人差し指を直角に広げ、
2本の指の先と先を結んだ
長さの1.5倍が良いとされています。



●お箸の持ち方

- ①箸の片方を親指の根元に挟む。
- ②薬指を軽く曲げ、箸を第一関節の上に置き、親指と薬指で支える。
- ③もう一方の箸は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える。
- ④下の箸をしっかりと支えるために、小指を薬指に添わせ、上の箸を動かす。



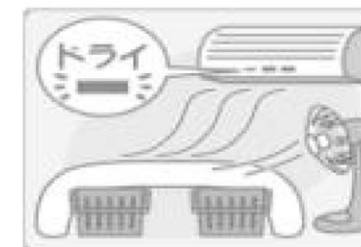
●これだけは押さえておきたい和食マナー五箇条

- ①主賓が箸を持ってから食べる。周囲の人と食べるスピードを合わせましょう。
- ②汁→ご飯→なま物→煮物→小皿の順で一通り味わってから、すべての料理をまんべんなく食べ進めましょう。
- ③苦手な料理は箸をつける前に下げてもらいましょう。
(中途半端に食べると、まずいと勘違いされます。)
- ④お椀の蓋は器を置いたまま取り、右側に置きましょう。
- ⑤わさびは醤油に溶かさず、刺身にわさびをのせ、醤油をつけて食べます。

まだまだ寒い日が続き、気にはなるけど布団が干せない・・・
また、これから花粉の季節となり、屋外で布団を干せず、頭を悩ませている方も多いかと思います。そんな方に！

～布団が干せない時の裏ワザ～

健康な大人が7時間寝ると150mlの汗が出ると言われています。
冬の季節なら朝10時から干して正午に裏返して
午後2時時まで干せばOKですが、天候や日中に家に
居ないなど、なかなか布団を干せない場合、室内で
布団を浮かせておくだけでもだいぶ違います。
布団を洗濯カゴや椅子2脚の上にかけておき、更に
エアコンをドライ設定で動かしたり、扇風機を回すと
より効果的です。
羽毛布団や羊毛布団は、この方法で十分湿気がとびますよ。



♪かんたんレシピ♪

糸こんぶのごった煮

- 材料 ● 大根 1/3本 ・ 人参 2本 ・ ごぼう 1本
(4人分) こんにゃく 1枚 ・ 油揚げ 3枚 ・ 糸こんぶ 30g
顆粒だし 大さじ1 ・ 醤油 大さじ2

大根は4cm幅のいちよう切り、人参とごぼうは大根と同じ位の
大きさに人参はざく切り、ごぼうは輪切りに切って水につけて
あくを抜く。こんにゃくは臭み取りに熱湯をかけ、大きめに切る。
油揚げは1/2に切る。


以上の材料と糸こんぶを鍋に入れ、材料の半分まで水を入れ、
顆粒だし、醤油を入れて一度沸騰させた後、中火で煮る。
材料が柔らかくなったら火をとめ、味をしみ込ませたら
出来上がり～！



新しい の家造り

すなわちそれは古き良き時代の
日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りを
サポートする場所

 株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>