

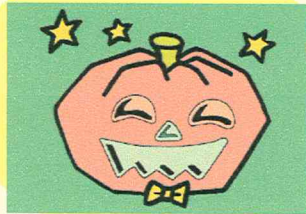
# 暮らしのレシピ

2014 秋号

## 歳時記

### ハロウィン

ハロウィンは、キリスト教徒が死者の霊に祈りをささげる「万聖節」のことで、前夜には幽霊や悪霊が町中を騒ぎ回ると考えられていました。そこでこの日、子供たちは思い思いの仮装をして「お菓子をくれなきゃイタズラするぞ」と近所の家々を回りお菓子をもらいます。玄関のカボチャをくり貫いたランタンもおなじみの飾り。ハロウィンは元々はキリスト教のお祭りではなく、ケルト人の収穫感謝祭と死者の霊を弔う祭りが起源とのことです。



## これは便利!! 掃除の裏ワザ

### ふすまや障子の簡単お手入れ

ふすまや障子はお手入れを怠りがち。でも取っ手は案外手アカで汚れやすいもの。汚れる前に撥水剤をスプレーしておくことをおすすめします。こうしておけば汚れがつきにくく掃除もラクです。また敷居がすべりにくくなった時は卵の殻。割ってすぐのまだヌルヌル状態の殻をガーゼに包んで砕いてから、水をスプレーして湿らせます。それでキュッキュとこすると滑りが断然良くなります。乾拭きの必要はありませんので簡単です。



## 救済!! お料理便利帳

### 失敗を成功に変えるリカバリー

一生懸命作ったけどどうしてもおいしいとはいえない。そんな料理を作ってしまったときのリカバリー方法をご紹介します。たとえば炊いたご飯に芯が残ったときはご飯に割り箸で穴をあけて小さじ1~2杯の日本酒をたらして弱火で蒸らすとやわらかくなります。また生焼けの魚は頭と尾をホイルで包んでレンジ用の金網にのせて電子オーブンで焼きます。くずれた煮魚は思い切ってチャーハンの具にします。長ねぎのみじん切りと砂糖・酒でニオイ消しをします。



## 健康読本

### 血圧測定のポイント

血圧は、春から夏にかけて低く、秋から冬には高くなります。また、1日のうちでは夜は低く、日中は高くなります。測るときの姿勢によっても変動します。腕は、座って測るときはテーブルなどに乗せ、まっすぐに伸ばして力を抜き、圧迫帯は心臓と同じ高さに合わせます。毎日同じ条件のもと、同じ腕、同じ姿勢で静かに測るようにしましょう。特に食後や入浴後、喫煙時など、血圧が変動しているときは避けてください。



## 編集室だより

味覚の秋・芸術の秋・読書の秋……。皆様の秋はどんな秋ですか？あなた色の秋に染めたいなんていうセリフが似合うのは今。新しいことを始めるのにもいい時期です。やってみたいけど今まで思っていたことに思い切ってトライしてみませんか？同時に家の中もリフレッシュ、インテリアの配置換えや壁紙の色を替えたりちょっとした変化で暮らしをあなた色に!!

あなたの夢をカタチにする

## (有) 上本工務店

〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5 1-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001jp@nifty.com

