

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2025年2月号

抹茶を楽しもう

窓の外の雪を見ながら、しゅんしゅんと沸くお湯の音。茶室の静寂な空気に包まれて抹茶をいただきました。静かな雰囲気の中でいただく抹茶は格別で、しっとりと心に染みわたります。

抹茶は「碾茶（てんちゃ）」を収穫後に蒸して乾燥させ、臼などを使って粉末状にしたもので、茶せんを使用してお湯と攪拌していただきます。

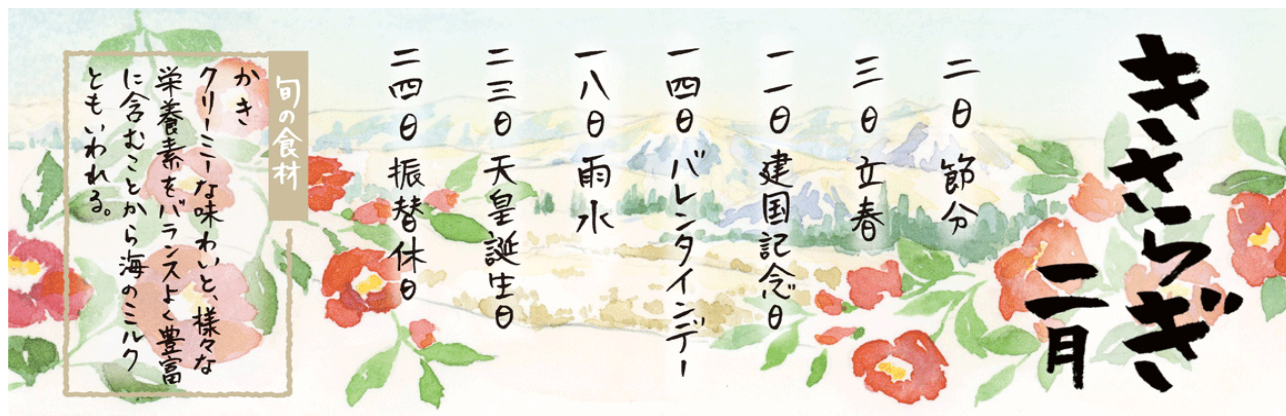
碾茶と緑茶はもとは同じ「チャノキ」から作られます。緑茶には日光をあて、抹茶になる碾茶は収穫前の一定期間、寒冷紗と呼ばれる黒い布をかけて栽培します。日光を遮ることで渋みの素となるカテキンの生成が抑えられ、うま味の素の「テアニン」が残り、甘みのある抹茶が出来上がります。テアニンには心身をリラックスさせる効果があり、睡眠効果やストレスを軽減して、不安を取り除く効

果もあります。栽培や製造工程にとっても手間暇がかかっているのですね。

そんな抹茶ですが、実は気軽に楽しむことができます。温かい抹茶ラテはいかがですか？ コーヒーカップを2つ用意して、片方に牛乳をカップの半分弱入れて温めます。その後、ミニ泡だて器か、茶せんで泡立ててください。もう片方のカップには、抹茶小さじ1とカップ半分弱のお湯を入れて、茶せんで泡立てます。抹茶の方に牛乳を注げば出来上がり。お好みで、はちみつや砂糖を加えます。

アイスクリームに抹茶をかけると、簡単な抹茶アイスになります。あずきやフルーツを添えてパフェに。ちょっとしたおもてなしに活躍しそう。

高級なイメージの抹茶ですが、簡単にお家で楽しめたら世界が広がりますね。ぜひ抹茶スイーツに挑戦してみましょう。



ときめきMarché ～マルシェ～

ラブアンカンクリ 湯たんぽ

寒さで寝つきが悪い時や、冷え性の方におすすめなのが、環境にも優しい湯たんぽ。
やわらかい羊毛、温かみのある柄を持つ北欧生まれの湯たんぽで、身体も心も
あったかく過ごしませんか。

【北欧の小さな街から人々を虜にする品質】

フィンランドの北西部にLAPUAN KANKURIT（ラブアンカンクリ）という会社があります。社名は「ラブアの織り手たち」を意味し、ラブアとは木工やテキスタイルなどの手作業が盛んな小さな街のことです。創業者の曾祖父が、廃材と自分で紡いだ毛糸でフェルトブーツを生産し始めたのが創業のきっかけでした。ラブアンカンクリの製品はoeko-tex standard100という、有害化学物質を対象とする厳しい試験をクリアした安全な証を持つ、高品質な羊毛で作られています。大切に育てた羊を傷つせずに、羊毛のみを使用することから、品質はもちろん動物愛護の取り組みが高く評価されています。

【肌触りやわらかな暖房器具】

数ある商品の中でも、身体をじんわり温めてくれる湯たんぽは、定番商品として人気があります。湯たんぽのお湯の温度は、40℃～60℃くらいが適温で、ボトルの約半分ほどお湯を入れます。就寝30分ほど前から布団に入れておくと、朝までじんわりあたたか。さらに、羊毛のやわらかい肌触りも加わり一層心地よく、冬の間ずっと手放せません。優しい色合いや、北欧らしい織柄は、さらに気持ちをリラックスさせてくれますよ。



暮らしのエッセンス

華やかなチョコレートにちょっぴり心が動くバレンタイン。美味しいチョコとティータイムはいかが？

◆お家でチョコレートフォンデュ

チーズフォンデュのお鍋に刻んだ板チョコを入れて溶かし、生クリームを加えて混ぜます。チョコレートと生クリームの割合は2：1です。生クリームを入れるとチョコレートがなめらかになります。フルーツを一口大にカットして、フォークに刺した状態で長方形のお皿に並べましょう。フルーツの香りや鮮やかな色に心がワクワクしますね。お鍋に直接フォークで刺したフルーツを入れても、一人分ずつココットのような小さな器にチョコレートを入れてもOKです。

バレンタイン気分で



◆ワンプレートで

高級なチョコレートを1粒2粒楽しみたい場合は、長方形のお皿にコーヒーカップも載せちゃいましょう。右端にカップ、左側にチョコレートを置いて、ワンプレートのおもてなしです。チョコレートの下にレースのコースターを敷くと、おしゃれに見えます。

◆ジュートの袋を演出に

コーヒー豆が入っているジュートの袋が今、注目されています。そのままテーブルに敷いたり、細いジュートのテーブルランナーを敷いたり。ビターなチョコが似合いそうですね。

ほうれん草の ナッツレモン塩

材 料 (2人分)

・ほうれん草	1束	・オリーブオイル	小2
・アーモンド(無塩)	40g	・鶏がらスープの素	小1
		・レモン汁	小1
		・塩	ひとつまみ



あなたとこんすてきにごはん

①



ほうれん草は茹でて水気を切ったら3cm幅に切る。

②



アーモンドは包丁で粗めに砕く。

③



④をよく混ぜ合わせ、①と②を加えて和えたらできあがり。

Health Point

レモンに含まれるクエン酸には鉄分の吸収率を上げる効果があります。ほうれん草などの野菜に含まれる鉄分は吸収されにくいのでレモンと一緒に摂るレシピはオススメです。

今どきリフォーム事情

～ リフォーム予算を考える ～

リフォーム予算は、工事をする箇所や範囲によって異なります。今回は大切なリフォーム予算について考えてみましょう。

◆リフォームしたい場所をリストにする

リフォームを検討中なら、まずは家族でどこをリフォームしたいか相談して、リストにしてみましょう。予算との兼ね合いがありますが、別々の機会にするより、まとめて一緒にリフォームした方が、費用を抑えられる場合もあります。次に、優先順位を決めていきましょう。それから、それぞれにかかる費用を聞いて、リフォームをする箇所、しない箇所を決めましょう。

特に、躯体に関すること、耐震工事、断熱に関する箇所など、家の寿命に直接かわる場所は、優先順位を高くしましょう。



◆長期的に考える

リフォームの金額が大きい場合は、ローンを組むことになります。その際には、長期的なお金の動きを考えましょう。今は払えるけれど、「子供達の学費がかかる時には払いが厳しくなった」、「退職後の年金生活になったら払えなくなった」などといった事態にならないように、今払えるかだけでなく、長期的なプランも考えましょう。ファイナンシャルプランナーに相談するのもおすすめです。

◆予算を決めてから動く

予算が決まったら、業者の検討をしましょう。何社かに見積もりをお願いし、工事内容をよく理解してもらいましょう。その中で、予算と合う業者を選択することが大切です。

お取り寄せ倶楽部

2つの政令指定都市を持ち、九州地方で最も人口が多い福岡県。グルメと歴史の街福岡県には、1962年の発売時より愛され続ける銘菓があります。

千鳥饅頭総本舗の『チロリアン』は、新鮮なミルクとバターをたっぷり使いオーストリア・チロル州伝統のレシピでサクッと焼き上げた、軽い食感のロールクッキーに、千鳥屋オリジナルの口どけなめらかなクリームを入

チロリアン 福岡県



れた美味しいお菓子です。クリームは、バニラ・コーヒー・ストロベリー・チョコレート の4種類。長さもロングとショートが選べます。パッケージのイラストも可愛く、様々な味が楽しめるチロリアンは、食べて美味しい貰って嬉しい福岡県を代表する銘菓です。

お問合せ・・・千鳥屋オンラインショップ

電話番号・・・0120-192-193

ショート詰合せ18本入1,080円（税込）

なごみ建築工房からのお知らせ

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？
不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。
屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

日々の気温差が大きく、体調を崩しやすい時ですので体調管理には十分注意して下さいね。

最近各地で地震が頻発していますので、出かけている時地震に遭遇したらどう行動するか考える必要がありそうですね。

さて不動産事業部ですが有難い事に、多数お問合せ頂いておりまして、相続したけど手つかずの物件や使っていない古家等ありましたら、是非お声かけください。

●発行：株式会社なごみ建築工房

●担当：小林 哲也

●住所：〒630-8036

奈良市五条畑1丁目3番13号

●フリーコール：0800-111-0753

●TEL：0742-31-6780

●FAX：0742-31-1269

●URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>

ラインお友達追加
こちらのQRを
カメラで読み込んで
ください



●不動産事業部 なごみ不動産

●URL：<http://www.nagomi-fudousan.jp>

●e-mail：info@nagomi-fudousan.jp

会社住所・フリーコールはなごみ建築工房と一緒にです。

