



ユトリエ ニュース

2017
5月号
NO.66

記念日カレンダー

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

現場だより

2017年5月・第66号



記念日カレンダー

5月11日 長良川鵜飼開きの日

夏の風物詩「鵜飼」。夏の季語でもある。有名な岐阜県の長良川の鵜飼は、5月11日に始まり、10月5日に終わる。岐阜市の「長良川鵜飼」、同県関市の「小瀬鵜飼」は宮内庁直轄の御料場で、皇族の方々も食される格式ある鵜飼だ。

そもそも鵜飼とは?屋形船に乗った鵜匠が紐につながれた鵜を操っているのを映像などで見たことがあるかもしれない。夜なので鵜匠の姿と篝火が印象的だ。

鵜飼は鵜匠が鵜をつかって鮎をとる伝統的漁法のひとつ。漕ぎ手が櫂をドンドンとならすと、鵜匠が篝火で海面を照らしながら、鵜にホウホウと合図を出しながら操る。櫂の音に驚いた鮎を、鵜匠に促され、鵜が潜ってくわえ捕る。ガソリンで動かすエンジンを供えた船ではなく屋形船、そして電気ではなく篝火を使うこの風景は1300年前から変わらない。



釣った鮎との違いは、鵜が鮎を捕るときに嘴で絞めるので鮮度が保たれる点だ。鮎は新鮮なほど香り高く美味で、さらに希少ということもあって、「鵜鮎」と呼ばれる高級魚として特別な存在となっている。エラの辺りについた嘴の跡が鵜鮎の目印だ。

5月~6月中旬は小さく柔らかいので、香りは少ないが頭から丸ごと、6月中旬~9月は味、香りともに最高で、10月中旬まではプチプチした卵の子持ちのメス、というように時季によって異なった味わいが楽しめる。

これ知ってる?

~今月のお題~

ホテル マラケス・デ・リスカル

若葉の綺麗な緑色を見ていると、身も心も軽やかになって、旅に出たいという気持ちわいてくる。実際に行かなくても、こんなところがあるんだと見たり読んだりするだけで、幸せな気持ちになれるのも、旅のよいところ。

スペインのホテル「マラケス・デ・リスカル (Marques de Riscal)」をご存知ですか。

スペイン北部リオハ地方、エルシエゴというスペインを代表するワインの産地に建つ、ワイナリーホテルだ。150年の歴史をもつ王室ご用達のワイナリー「マラケス・デ・リスカル」に隣接し、辺り一面のぶどう畑、赤い屋根の街並み、その先には山々という景色が素晴らしい。そして大きなうねりのあるオブジェのようなスチールの屋根が一際目をひくのがホテルの建物。150年前に建てられたレンガ造りの素朴なワイナリーとのコントラストが違いを際立たせている。カナダ人建築家フランク・ゲーリー (Frank O. Gehry) の2006年の作品だ。

フランク・ゲーリーは、グッゲンハイム美術館 (スペイン)、ルイ・ヴィトン財団 (フランス) 他、今日に至るまで多数の建築を創り続けている。「巨匠」「稀代の鬼才」という言葉が枕詞によくついているが、「新しいアイデアを生む」、それだけのために人生をかけている。88才現役。

その人生の一端を感じに、そして美味しいワイン、ミシュランスターシェフプロデュースのレストラン、ラグジュアリーの全てを堪能しに、ぜひ訪れてみたいものだ。



Panasonic Builders Group | パナソニックビルダースグループ

ユトリエホーム

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

フリーダイヤル 0120-318-093

ユトリエホーム

検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp



[本社] 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めちゃ旨レシピ

★シャキシャキとした食感を楽しむ★



冷えたビールのおつまみにも最高！
超時短で、低カロリー。夫婦の晩酌にも最適！

《材料》 4人分

- グリーンアスパラガス …… 5本
- セロリ …… 2本
- ニンニク微塵切り …… 小さじ1
- ゴマ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1
- 胡椒 …… 少々
- 七味 …… お好みで

1. グリーンアスパラガス（アスパラ）、セロリを大き目に乱切りにする。アスパラは塩を一つまみ入れた熱湯で30秒下茹でして冷たい水にすぐに入れる。
2. フライパンにごま油、ニンニク微塵切りを入れてから弱火にかける。ニンニクから香りが立ってきたら強火にして1のアスパラ、セロリを入れてさっと炒めて15秒。最後に塩、胡椒で味を調えたら火を止める。
3. 皿に盛って好みで七味をふる。
（刺激的な辛さが好みの人は、ニンニクと一緒にタカノツメの輪切り（材料にはないが）と一緒に炒めるとよい。）



野菜の、鮮やかな緑色と、食感を楽しむ今の季節ならではの冷菜です。
キュウリ・ブロッコリー、干しエビ、ジャコ、豆鼓などを追加して、我が家のオリジナルレシピ“ベスト!!!”を作ってみましょう。

季節の話題

菖蒲



4月の桜につづき、春は花がたくさん咲きみだれる。5月には、バラ、ツツジ、鈴蘭、藤、ボタン、ライラック、ハナミズキ、ナスタチウム、カーネーション、ゼラニウム・・・数限りない。

そして5月5日「端午の節句」に菖蒲湯に入るように、菖蒲も満開を迎える。といっても、大きな美しい花を咲かせる菖蒲とお風呂に入れる菖蒲は別の植物。

ここでは菖蒲湯の菖蒲は「菖蒲」、花の菖蒲は「花菖蒲」と呼ぶことにする。

菖蒲はサトイモ科で湿地に生える宿根草、花菖蒲はアヤメ科。菖蒲の花は花菖蒲のように綺麗なものでなく、5cmくらいの猫じゃらしのような花穂で地味なものだ。

*地味すぎるのか、著作権をクリアした菖蒲の花の写真を見つけれず、ここで紹介できないのが残念。
興味ある方は「菖蒲×サトイモ科」でネット検索してみてください。

大和朝廷時代に陰陽五行の端午の邪気を払う厄除けの植物として中国から伝来したもので、軒先に吊るしたり、菖蒲酒にしたり、今とは違った使い方をしていた。菖蒲湯は江戸時代に始まり、端午の節句だけでなく、「菖蒲＝尚武・勝負」で縁起をかついで、出陣前にも利用していたそう。

実際に、菖蒲の茎や根に豊富にある精油成分は、血行促進、鎮痛、消毒の効果があるので、香りを楽しみながらゆっくりとお湯に浸かれれば、季節の変わり目や5月病などからくる怠さを吹き飛ばしてくれそうだ。精油は42、3度のお湯で抽出されるので、熱めのお湯に入れて（細かく刻んだ方が効果は高い）、温度を落ち着かせてから入るとより効果的（細かく刻めばより高い効果が得られる）だ。

ところで、「ショウブ」も「アヤメ」も漢字にすると「菖蒲」。さらにアヤメ科の「アヤメ」と「カキツバタ」は見た目が似ていて、本当に紛らわしい！ここでは違いの説明は割愛するが、アヤメに「菖蒲」という漢字をなぜ充てたのかと思ってしまう。漢字を充てた遥か昔の先祖は、このことを知ったら、たいそう驚くに違いない。

睡眠不足は肥満の元！？

～質の高い睡眠を～

知っ得？しっ得！



5月になると陽気がよく、仕事についとうと、なんて経験ありませんか。お昼を食べてお腹もいっぱい、外からは暖かい光が、、、という状況になれば誰だって眠気が襲ってくるというもの。このままお昼寝できれば天国、耐えるのは拷問のよう。睡眠は健康を支える大切なもの。年齢、体質など個人差があるが、自分なりに睡眠と上手に付き合っていく方法を探ってみましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～ 厚生労働省健康局

睡眠も美容や健康と同様に、今やネット上に情報が山ほどありすぎて何を信じたらよいの?!と飽和状態。自分に合っているもの、試してよかったもの、自分が信じられると思えるものを探すしかありません。厚生労働省健康局から2014年3月（現状最新版）に睡眠に関する指針が発表されているので、この12箇条をここで紹介します。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要。
7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



睡眠不足は忙しい現代人にとっては現代病のようなもの。削ることができるのは睡眠時間と考える人は多いのではないのでしょうか。でもちょっとまって！

睡眠不足は肥満の元、一生懸命勉強をした直後の質の高い睡眠は勉強した内容を脳に定着させる重要な役割を果たす、これらは科学的に証明されています。仕事や生活環境によって十分な睡眠がとれない場合は、午後一番の30分程度の昼寝が効果的のようです。忙しさに流されず、思い切って一度、10分でも立ち止まって昼寝をしてみれば？作業効率があがって10分なんてあっという間に取り戻せるかもしれません。

※相続税・贈与税の無料相談ご希望の方は、以下項目3. に「相続税・贈与税に関する相談希望」とご記入ください！

お住まいの疑問、
お気軽・簡単
質問箱！

- どんな小さな疑問も、右のハガキで解決！
- すぐにお答えします。
- 切手不要、切り取ってそのままポストに投函！
- 希望や疑問は百人百様。あなたの求めている方法が見つかるかもしれません。

線SハSハ

1. あなたは今お住まいについてご検討中ですか。

- 新築 建替 リフォーム
 その他 ()
 土地を探している

2. 資料を

- 希望する。
 *特にご希望の資料があればご記入ください。
 ()
 不要。
 直接話を聞きたい。
 その他 ()

3. 聞きたいこと、これって実際どうなの、と思ってることありませんか。小さな疑問から、家のいろいろが見えてきます。

4. ご希望の回答方法

- 氏名 ()
 メール ()
 電話 ()
 直接話を聞きたい (Oで囲んでください)

• 当社への来訪希望 ・ 営業によるお宅訪問希望
 (ご住所:)

きりとり線

無料税務相談

“税務・保険” 無料相談

★私はこれで、京都に行ってきました★
節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム 新柏3丁目モデルハウス

参加費：無料 * 随時受付中！

★経験を積んだファイナンシャルプランナーがアドバイスいたします。

生命保険を見直す、かしこく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させていただきます★

対策は
万全？

無料相談

現場報告 つくば市Y様邸 [完成]

2017年4月30日につくば市Y様邸をお引渡ししました。

木造在来平屋建て、外観はブラックのワントーン、内装のドアや窓の一枚一枚、照明に至るまで、注文住宅ならではの、施主さまのこだわりとセンスの良さが随所に感じられる住まいです。

写真（左から）：玄関、ウォークインクローゼット、洗面・バス、ロフトのあるリビングキッチン（プロジェクター付）、外観



★現場見学をご希望の方は、ご連絡ください。

きりとり線



毎月ユトリエニュースをご覧いただき、誠にありがとうございます。立夏を迎え、少しずつ暑い日が増えてきます。季節の変わり目ということもあり、どうぞご自愛ください。

さて、現在施工中の現場が多数あります。注文住宅ならではのデザイン性や施主さまのこだわりのある住まいなど、ぜひ一度ご覧になってください。新築をお考えの方は、プランを現実にご考えられるようになったり、意識改革にもつながります。ご連絡いただければ、いつでもご案内します。

ユトリエ線

料金受取人払郵便
柏支店承認

317

差出有効期限
平成30年
6月14日まで
(切手不要)

2 7 7 8 7 9 0

ユトリエ事業部 行

太田建設株式会社

〒317-0000 茨城県つくば市

