

# くらしのレター

## 晴れの日の テーブルセッティング

新春の集まりやお祝いごとなど、晴れの日のテーブルは華やかに、そして少しあらたまった雰囲気でおもてなしの気持ちを伝えます。漆の折敷（おしき）に取り皿などをセットすると端正な印象に。朱塗りの漆器やシルバーの箸置きはアクセントとなり、特別感を演出します。新春の集いのテーブルには正月らしい花を飾り、そして皿にも水引を結んだ松葉を添えるといっそう晴れやかに。まずは、乾杯のお酒と前菜を用意して、晴れの宴のスタートです。



# 晴れの日の、おもてなしのごちそう

晴れの日は、華やかな料理でおもてなしをしたいもの。腕に自信がなくても、アイデア次第で簡単に、ごちそうが作れます。ポイントはちよつと奮発していつもより少し上等な食材を使うこと。調理や味つけはシンプルでかまいません。メインの一品は豪華で見栄えのするものにしませう。器や盛りつけを工夫すれば、いつそ華やかさを演出できます。

## メインディッシュは 大皿で豪華に

ステーキ肉をシンプルに焼いて食べやすくカット。大皿に冬野菜とともに彩りよく盛りつけて、取り分けるスタイルに。2種類のタレやわさび、からしなどを添えてお好みの味でいただきます。



### シェアステーキ、冬野菜のグリル

#### ◆材料(4人分)

牛ステーキ肉…2枚(400~500g)、塩、こしょう、サラダ油  
添え野菜/大根…1/4本、にんじん…1本、かぶ…小1~2個、  
だし汁…適量、葉野菜(わさび菜、春菊、水菜など)…適量  
ごまダレ[ねりごま大さじ1、しょうゆ小さじ1、酢小さじ1、砂糖小  
さじ1、だし大さじ2]  
玉ねぎしょうゆダレ[おろした玉ねぎ1/2個分、しょうゆ大さじ6]  
わさび、からし、塩

#### ◆作り方

- 1 ステーキ肉は常温に戻し、塩、こしょうをふっておく。大根とにんじんは、食べやすい大きさに切って面取りをして、だし汁で煮ておく。かぶは皮をむき、縦に6等分に切る。
- 2 サラダ油を熱したフライパンで、ステーキ肉を両面、焼き色がつくまで中火で焼いて取り出す。少し落ちつかせてから食べやすい大きさに切る。
- 3 肉を焼いたフライパンで、野菜を焼き色がつくまで焼く。
- 4 大皿に②③、葉野菜と一緒に盛り、タレ、わさび、からし、塩を添える。

## 前菜は彩りよく華やかに

お酒に合う、ひと口サイズの前菜を盛り合わせて。赤と白の食材を使ってお祝いらしさを演出。



## 前菜3種盛り

◆材料と作り方(4人分)※写真左から

[サーモンの大根巻き]

- ❶ 大根(10cm×20cmの薄切り)を塩水(水100cc+塩小さじ1)につけてしんなりさせ、水気を拭きとる。
- ❷ 大根を縦長におき、手前にスモークサーモン30gをのせ、しっかり手前から巻く。
- ❸ 4等分に切り、刻んだゆず皮を散らす。

[湯葉豆腐のいくらのおせ]

湯葉豆腐をおちょこなどの小さな器に盛り、いくらしょうゆ漬けをのせる。

[えびとれんこんチップス]

- ❶ れんこんの薄切りを、きつね色になるまで揚げる。
- ❷ えびに片栗粉を薄くまぶし、揚げて塩少々をふる。
- ❸ もなかの皮(あれば)にれんこん、えびをのせ、練りからしをほんの少しつけ、芽ネギをのせる。

## 締めはあっさりごはん

ごちそうを食べた後でも、お茶漬けならすると食べられます。鯛を漬け込んでおけば、お茶をかけるだけ。簡単でしかも贅沢感が味わえます。

### 鯛茶漬け

◆材料(4人分)

鯛(刺身用)…1さく  
漬けダレ[すりごま大さじ3、酒小さじ1、みりん小さじ1、しょうゆ大さじ1]、わさび…適量、三つ葉…適量  
温かいご飯、熱いお茶(ほうじ茶、玄米茶など)

◆作り方

- ❶ 鯛はそぎ切りにし、漬けダレに30分以上漬ける。
- ❷ 器にご飯を盛り、①をタレごとのせ、わさび、三つ葉ものをせ、お茶をかけていただく。



## おもてなしのアイデア



### テーブルを華やかに演出する花

新春の集いにふさわしくテーブルにも花を。小さめの陶器やグラスに生ければ、食事の邪魔にならずに華やかさを演出できます。写真は赤と白の菊、松などを器の深さに合わせて茎をカットし、水引は丸めてワイヤーで留めて生けます。



### お香をたいてお客さまを迎える

玄関でお客さまの来られる30分ほど前にお香をたき、さりげない香りでおもてなしの気持ちを表します。洗面室にはアロマスティックなどを置いておくといいですね。ただし、食事の空間では料理の邪魔にならないよう、香りは控えます。

# 冬の結露対策

結露はカビやダニの発生原因にもなり、建物の耐久性を損なう可能性も。できるだけ結露が発生しない暮らしを心掛けましょう。

## 結露とは？

暖かい空気は水分を多く含むことができ、冷たい空気は少ししか含むことはできません。暖かく水分を多く含んだ空気が冷たいものの表面に触れると空気が冷やされるため、含みきれなくなった水分が水滴となって現れます。これが結露です。身近な例では冷たい水を入れたコップの表面に水滴がついたり、寒い日にガラスが曇ったり水滴がついたりする現象があります。

## 室内の温度と湿度を適切に保つ

例えば温度が20℃、湿度が60%の場合、12℃まで下がる

と結露が発生。温度が20℃でも湿度が40%の場合は、5℃まで下がったときに結露が発生します。つまり、湿度が高いほど、温度が低いほど結露が発生しやすくなります。冬の室内の快適な温度は18〜22℃、湿度は40〜60%といわれます。温湿度計を用意し、適切な温度と湿度を保ちましょう。

## 結露の発生しやすい場所と対策

### ◎使っていない部屋

水蒸気は空気中に拡散し、移動しやすい性質があります。ファンヒーターなどによって発生した水蒸気が、暖房していない温度の低い部屋に移動すると結露が発生しやすくなります。使っていない部屋でも必ず換気をして、湿気を取り除くようにしましょう。

### ◎窓ガラス

外気と室内の温度差が大きい冬は、厚めのカーテンを使用すると保温効果は高まりますが、窓は低温になるため結露しやすくなります。結露を抑制する構造の複層ガラスでも室温や湿度により結露することがあります。水蒸気の発生を抑え、換気をしっかり行うことが大切です。

### ◎寝室

睡眠中の人の呼吸などから、一晩で1人当たり2000cc程度の水蒸気が発生。外気温度が低下する明け方に結露が生じる場合があります。特に小さな子どもがいる家庭など複数の家族で就寝する場合は、寝る前に換気をしっかりと行い、エアコンで室内を暖めておくなどの工夫をしましょう。

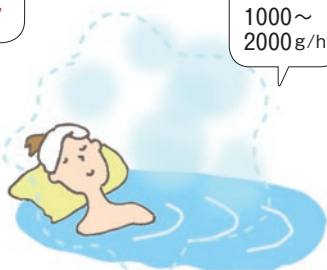


**調理**  
加熱調理するときは必ず換気扇を回す。

1400~2000g/h

**入浴**  
入浴後は必ず換気扇を回し、浴槽にふたをする。

1㎡あたり  
1000~2000g/h



暮らしの中での水蒸気発生原因と対策

400g/h以上



### 加湿器

加湿しすぎないように、湿度計でチェックする。

1鉢あたり  
35g/h



観葉植物や水槽などからも…

10g/h



### 洗濯物

部屋干しは、エアコンや除湿器を使って速く乾く工夫を。

1kgあたり  
100~300g/h



※吹き出し内は1時間あたりのおよその水蒸気発生量  
※数値は参考です。対象物や設備等により異なります。



家具と壁に隙間を2cm程度空けて風の通り道をつくる。

高気密・高断熱の住まいは、冷暖房効果が高い反面、室内に湿気がこもりがちです。外気温が低下し、換気不足になりがちな冬場は特に結露が起りやすいので、こまめな換気を心掛け、家具の配置なども工夫し通気をよくしましょう。また、結露の原因となる水蒸気をできるだけ発生させない暮らしを心掛けましょう。

## 水蒸気の発生を防ぎ、こまめな換気を

## 24時間換気システムを稼働させていますか？

24時間換気システムは、室内の空気を常にきれいに保つために、住宅全体の空気を一定周期で換気します。住宅の高気密化にともなう化学物質によるシックハウス症候群の増加が問題となり、2003年の建築基準法改正により設置が義務づけられています。24時間稼働させることで、きれいな空気環境を保つ効果を発揮。冬場は寒いからと止めていると、湿気がこもり結露の発生の原因となる可能性があります。必ず稼働するようにしましょう。



水蒸気は移動するので、使っていない部屋も定期的に窓を開けて換気。湿気は結露、カビの原因に。

# 年金が増やせる？ iDeCo(イデコ)とは

確定拠出年金制度が改正され、平成29年1月から個人型確定拠出年金制度の加入対象が大幅に拡大。愛称も「iDeCo(イデコ)」と決まりました。将来の年金不安を減らすためにも、「iDeCo」の積み立てを検討してみたいかでしょうか。



将来の資金について  
考えておこう!

## そもそも確定拠出年金(DC)とは？

確定拠出年金とは、公的年金に上乗せして給付を受ける私的年金のひとつで、個人型と企業型があります。企業型は原則、企業が掛け金を負担しますが、個人型は掛け金を個人が負担。加入者が支払う掛け金額を自分で定め、金融商品を選んで運用します。将来受け取る年金額は、その運用に応じて増減します。原則60歳まで引出しができません。

## 原則60歳未満のすべての人が対象。税制面で大きく優遇

iDeCoは、今まで国民年金の掛け金の支払いがないため対象とならなかった国民年金の第3号被保険者(会社員や公務員の配偶者)や公務員等も今回の改正で加入できるようになりました。また、負担した掛け金(上限あり)は、その年の所得から全額が所得控除できたり、将来受け取るときも、公的年金等控除や退職所得控除の対象になるなど、税制上は非常に有利です。ただし、管理手数料等が掛け金から差し引かれます。手数料は銀行や証券会社など、運営管理機関や運用商品により異なるので、よく調べて加入しましょう。

※平成28年10月現在の情報です。内容が変更となる場合があります。詳しくは厚生労働省のホームページでご確認ください。

## iDeCoの税金面のメリット

### 所得控除される(所得税・住民税)

支払った掛け金はその年の所得から全額控除され、所得税・住民税が安くなります。※本人分のみです。配偶者分は対象なりません。

### 運用による利益は非課税

通常は金融商品の運用益に税金がかかりますが、iDeCoの運用益は非課税です。

### 受給時にも税金が優遇される

将来受け取る老齢年金は公的年金等控除の対象、一時金で受け取る場合は退職所得控除の対象となります。

## iDeCoのデメリット

### 運用は自己責任

運用商品によっては、掛け金よりも受取が少なくなる元本割れのリスクもあります。

### 原則60歳まで引出し不可

iDeCoとして積み立てた資産は、基本的には60歳まで引き出せません。途中解約には掛け金の通算拠出期間が3年以内等の種々要件があります。

### 運用コスト、管理コストがかかる

加入時や毎月の口座管理のための手数料等がかかります。

## iDeCoの拠出限度額(掛け金の限度額)

対象	拠出限度額
国民年金の第1号被保険者…個人事業主など	月額6.8万円(年額81.6万円)※1
国民年金の第2号被保険者…会社員や公務員など	
企業型DCや他の企業年金がない企業の従業員	月額2.3万円(年額27.6万円)
企業型DC加入者※2(他の企業年金がない場合)	月額2.0万円(年額24.0万円)
企業型DC加入者※2(他の企業年金がある場合)	月額1.2万円(年額14.4万円)
確定給付型年金のみ加入者	月額1.2万円(年額14.4万円)
公務員等共済加入者	月額1.2万円(年額14.4万円)
国民年金の第3号被保険者…会社員や公務員の配偶者	月額2.3万円(年額27.6万円)

※1 国民年金基金との合算額 ※2 会社の制度で加入が認められている場合に限りです。また既に会社制度でマッチング拠出を導入している場合は加入できません。

# 手ぬぐいを暮らしの中で活用しよう!

昔から日本の暮らしになじみのある手ぬぐい。ハンカチ代わりに使ったり、外出時にバッグの中に入れて荷物が増えたときには手提げ袋に早変わり。手ぬぐいを便利に使う方法をご紹介します。

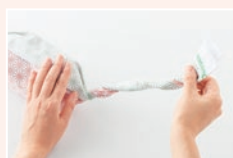
## Daiwa House News



手提げ袋



① 手ぬぐいを広げて中央に包みたいものを置く。手前から、そして奥から手ぬぐいをかぶせる。



② 手ぬぐいの両端をくるくるとねじる。



③ ねじり終わったら両端を合わせて2回、結ぶ。持ち手ができるよう、少しゆとりを持たせる。



2色の麻の葉文様が愛らしい  
ダイワハウスオリジナルの  
手ぬぐいをプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください。



ラッピング



① 箱を中心に置き、手前と奥の手ぬぐいをかぶせる。箱の大きさによって、手ぬぐいの余分な部分は内側に折り込んでおく。



② ずれないように押さえながら、左右の手ぬぐいをそれぞれ中心に寄せる。



③ 左右の手ぬぐいを輪ゴムで止めて形を整える。最後にリボンなどを結ぶ。

「おたよりひろば」は読者のみなさまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、みなさまのおたよりをお待ちしています。

**洗面所の個別収納が参考になりました**

●『くらしのレター』97号の洗面所の収納がとても参考になりました。特に「個別スペースを設ける」には目からウロコ！物の分類ばかりして個人ごとに分類するのを忘れていました。とても参考になったので、玄関とトイレもお願いします。  
(大阪府/M・Hさん)

**子どもの絵はがき**



ひなたちゃん/5歳・たくみちゃん/3歳



優香ちゃん/9歳



かえでちゃん/2歳

**狭い洗面室をなんとかしたい**

●洗面室の収納は、家を建てる際にいろいろと考えていたが確保できていません。使い勝手もよく、見た目はいつもすっきりとしているのですが『くらしのレター』97号を見て、改めて中身をチェックしたところ、結構使っていないものがありました。記事に合わせて、掃除するのにもよいなあと思いました。  
(東京都/T・Mさん)



**洗面室の収納を改めて見直しました**

●ダイワハウスの注文住宅へと引越しも終わり、使い勝手のよさをいろいろ実感しています。ただ一点、満足がいかないのは、洗面室がとても狭いこと。スペースを有効に使うため、知恵を絞っているのですが、突っ張り棒や洗濯機の上にラックも構造上無理だし、なかなか収納ができません。狭いスペースで上手に使える収納の事例をもっと教えてもらいたいです。  
(神奈川県/T・Mさん)

**掃除、お手入れを始めるきっかけ**

●新居に住んで5か月になります。なるべくきれいな状態を維持していきたいと思いつつ、何からすればよいか、わからなくなってしまうことがあります。そんなときにお手入れの情報載せていただけたら、掃除、お手入れを始めるよききっかけになり助かります。  
(栃木県/ワタルさん)

**半年点検で日ごろの困りごとが解決**

●半年点検で相談センターの方とお話し、いろいろアドバイスをいただきました。お手入れの方法など、日ごろちょっと困っていることを解決いただき、本当に助かりました。初めてお話ししたのですが、明るく気持ちよく接してくださり、とてもいい半日を過ごしました。これからも仲良く、お助けください。  
(広島県/M・Kさん)



◎『くらしのレター』のバックナンバーはウェブサイトで一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

**黒豆のチーズプリン**

おせち料理の黒豆が残ったら、スイーツにリメイク！黒豆の煮汁を、相性のいいクリームチーズと合わせてコクのあるプリンに。黒豆をたっぷりつけてどうぞ。



**材料** (4個分) クリームチーズ…100g、牛乳…200cc  
黒豆の煮汁…100cc(足りないときは牛乳を増やし砂糖を加える)  
粉ゼラチン…5g、水…大さじ2、煮黒豆(トッピング用)…適量

- 作り方**
- ① クリームチーズを常温に戻し、なめらかにしておく。
  - ② 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
  - ③ 牛乳と黒豆の煮汁を鍋に入れて沸騰直前まで温めて火を止め、②を入れて溶かし、①に少しずつ入れてよく混ぜる。
  - ④ ③を濾して器に入れ、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。煮黒豆をのせて、食べる。

**Good things** 暮らしにイモノ

**新年に、お箸も新しく!**

毎日の食事に欠かせないお箸。直接口にするものだから、箸によって料理の味も変わってきます。1年の始めに手になじみ、使い心地のよい箸を選んでみませんか。



使いやすさと持ちやすさを追求し、職人の手で1本1本削り上げ、天然の木地に漆のすり込み塗りがほどこされた箸。子どもの箸は2歳用13cmから7~9歳用18cmまでサイズが4種類あり、成長に合わせて選べます。箸先はかじっても安心な自然素材。

(写真手前から) ●けずり箸 黒(大)/サイズ:23.5cm、木地:黒檀、価格:2,808円、けずり箸 赤(中)/サイズ21.5cm、木地:マニルカラ(生産時期により異なる)、価格:2,808円、月うさぎ/サイズ:(青)14.5cm、(赤)13cm、木地:天然木(生産時期により異なる)、価格:864円 ※価格はいずれも税込  
問い合わせ:株式会社兵左衛門 TEL.03-5783-2184

暖かく暮らす工夫

厚手のカーテンで窓にふた

● わが家は南の窓を大きくとったので、冬の昼間は貴重な太陽の光を部屋に貯めて、夕方早めにシャッターを閉め、厚手のカーテンで窓にふたをします。断熱効果で暖かくエコに過ごせます。

(東京都/SUNさん)

おすすめはコタツ

● エアコンを使うと乾燥するのでおすすめはコタツ。自然と家族との会話が増えます。

(滋賀県/みなさん)

家族で寄り添って

● 快適なリビングで食事も勉強もする、お風呂に続けて入る、家族が寄り添うことは気持ちまで温かくします。電子レンジでチンする小豆カイロもエコで、みんなのお気に入りです。

(神奈川県/M・Mさん)

しよが湯で温まる

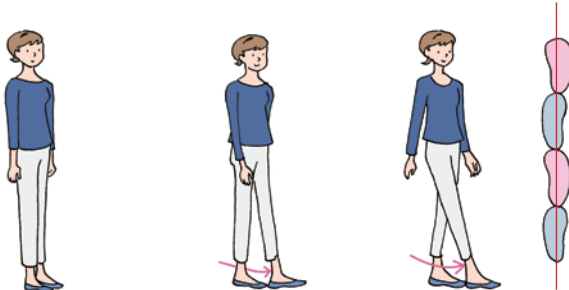
● おろししよがが100gに砂糖5g、はちみつ大さじ2、レモン汁大さじ1を加え、さっと煮ます。これをお好みでお湯で薄めます。体の芯から温まります。

(広島県/E・Mさん)

Health & Relax からだにイイコト

タンデムウォークでバランスアップ

私たちはまっすぐに歩いているつもりでも、気づかないうちに左右に揺れながら歩いています。まっすぐ歩けないのは歩行能力が低下しているからかもしれません。いつまでも元気に歩き続けるためにも、時々チェックしてみることは大切なことです。そこで今回はまっすぐに歩けるかどうかチェックしてみましょう。



- 1 両足をそろえて立ちます。
- 2 左足のかかとを右足のつま先につけるようにまっすぐ前に出します。
- 3 以後、左右交互に、つま先にかかとをつけてまっすぐに歩きます。

- 左右合わせて20歩続けられれば問題ありません。
- このテストはそのままバランスアップのエクササイズにもなります。簡単にできる方は、両手を胸の前で組んだり、片腕で荷物を持ったり、さらには坂道などを利用して、より難しい条件にチャレンジしてみましょう。

監修 / スポーツクラブNAS  
 スポーツ健康医学研究室 後藤真二  
<http://nas-club.co.jp>

Gardening 植物と暮らす

「アームチェアガーデナー」の楽しみ

寒さの厳しい冬は庭仕事もひと休み。暖かい部屋でアームチェアに座り、春からの庭づくりの計画を立てる…。そんな園芸家たちは「アームチェアガーデナー」と呼ばれ、この時期ならではの楽しみがあります。

庭のイメージを膨らませる

庭仕事の少ない冬は、じっくり園芸書を読んだり、素敵な庭が登場する映画や写真集を眺めて過ごします。そして、春からの園芸シーズンに向けて、今年は何んな植物を植えようか、どんな庭にしようかイメージを膨らませるのも、園芸好きにとっては至福のひとつ。

種や苗を取り寄せる

庭のイメージを膨らませたら、カタログを取り寄せたりウェブサイトでも、種や苗を選ぶのがまた楽しいものです。つついあれもこれもと欲張ってしまいがちですが、庭の広さや育てる手間も考えて、計画をきちんと立てて厳選。春の種まきの時期に間に合うように準備をします。

