

くらしのレター



毎日を心地よく いつでも手紙を

最近ではメールやSNSでのコミュニケーションが増え、手紙を書く機会が少なくなりました。でもこんな時代だからこそ、手書きの手紙は新鮮で、同じ言葉でもより親しみが湧く気がしませんか。便箋に長文の文章を書くのはハードルが高いと感じるのなら、一筆箋やカードなどを使い、ちょっとしたお礼や物を贈るときなどに一言添えることから始めても。思い立ったらすぐ書けるように、レターセットや筆記用具を空き箱などにまとめておくといいですね。切手のデザインにこだわってみるのも楽しいもの。この春、近況のお知らせがたら、友達やお世話になった方へ手紙を書いてみませんか。

忙しい毎日の朝食に、休日のブランチに おいしいトーストで1日をスタート！

最近では高級食パンの専門店も増え、よりおいしく食パンを食べたいというニーズも高まっています。朝食の定番であるトーストを家庭でもっとおいしく楽しむ方法を、料理家の志賀直子さんに教えていただきました。



フレッシュサラダの
オープンサンド

キャベツの
巣ごもり卵トースト

キャベツの 巣ごもり卵トースト

◆材料 (1人分)

食パン(6枚切り)…1枚、キャベツ…1枚(50g)、マヨネーズ…大さじ1、卵…1個、塩、こしょう

◆作り方 ①キャベツをせん切りにし、マヨネーズを混ぜる。②食パンに①のをせ、真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。塩、こしょうをふる。③②をオーブントレーにのせ、卵が半熟状になるまで、オーブントースターで約10～12分焼く。焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。

フレッシュサラダの オープンサンド

◆材料 (1人分)

食パン(6枚切り)…1枚、ハーブバター…適量※、具[ベビーリーフ、ミニトマト(半分に切る)、生ハム、玉ねぎの薄切り各適量]、A[塩、こしょう、オリーブオイル、レモン汁各適量]

◆作り方 食パンをトーストして、ハーブバターを適量塗る。具をのせ、Aをかける。

※ハーブバターの作り方(作りやすい分量)
室温に戻したバター50gに、ハーブ(パセリ、パセリ、ローズマリーなど)のみじん切り大さじ1を混ぜ、ラップで棒状に包んで冷蔵庫で30分以上冷やし固める。



ハーブバターは、魚や肉のグリル、野菜のソテーなどにも使える。冷凍庫で約1カ月保存可能。

忙しい朝には、食パンに野菜や卵などをのせて焼くトーストがおすすです。サラダや目玉焼きなどを別に用意する手間がなく、チーズやハムなど具を変えると、毎日でも飽きずに食べられます。休日には、カリッと焼いたトーストにフレッシュ野菜や生ハムをのせてドレッシングをかけたオープンサンドで、ちょっと優雅なカフェ風ブランチを。フルーツをのせた甘いトーストなど、アイデア次第でおいしさが広がるアレンジトーストを、皆さんもぜひ楽しんでください。



志賀 直子さん

料理家。雑誌や広告の分野で活躍。ジャンルを問わず、おしゃれでアイデアいっぱいのレシピは作りやすいと好評。栄養専門学校でも学び、体に優しい料理にもこだわる。兵庫県神戸市在住。

トーストの おいしい焼き方!

いつもの食パンも、一手間かけるだけで、ワンランク上のトーストに。



外はサクツ、中はふんわり

おいしく焼き上げるためには、高温かつ短時間で焼き、食パンから水分を逃さないことが大切。トースターの場合は、一番高いワット数に設定して予熱で庫内を十分に温め、食パンを入れて焼きます。このとき庫内に霧吹きで水を吹きかけると乾燥を防げます。冷凍保存したパンの場合は、パンの表面を少量の水で湿らせてから焼くとよいでしょう。

バタートーストをおいしく

食パンの厚みの半分ぐらいまで格子状に切り込みを入れます。そして上記の要領でほんのり焼き色がつくまで焼き、バターを塗ります。再びこんがり色づくまで焼き、バターを二度塗りします。パンの中までバターが染み込んでリッチな味わいに。

フライパンで手早く焼く



オーブントースターより短時間で焼き上がるフライパンもおすすめ。まず、フライパンにバターを入れて中火～弱火にかけ、バターが溶け始めたら、食パンを入れて焼きます。こんがり色づいたら、裏返してもう片面も焼きます。冷凍保存したパンも同様。バターを塗る手間も省けます。ただし、焦がさないよう火加減に注意しましょう。



おやつにもなる
甘いトースト
お好みのフルーツをのせ、はちみつをかけると、おやつにもなるスイーツ風トーストに。チーズの塩気と、くるみの食感がアクセント。

バナナとピーチのトースト

◆材料 (1人分)

食パン(8枚切り)…1枚、バナナ…1/2本、黄桃(缶詰)…20g、バター…適量、はちみつ・溶けるチーズ・くるみ…各適量

◆作り方 ①バナナは幅5mmの輪切りにする。黄桃は食べやすい大きさに切る。②食パンにバターを塗り、①を並べる。③②にはちみつをかけ、チーズとくるみを散らし、オーブントースターで5分ほど焼く。

定番フレンチトーストもちよつと工夫。甘さ控えめに焼いて、いちごを使ったフレンチソースをたっぷりかけていただきます。

ふんわりフレンチトーストが バージョンアップ!



フレンチトースト いちごソースがけ

◆材料 (2人分)

食パン(8枚切り)…2枚、卵…1個 A[牛乳120cc、砂糖小さじ2]、バター…20g、いちごソース[いちご200g、砂糖50g、レモン汁小さじ1]

◆作り方 ①いちごソースを作る。いちごを半分に取り、耐熱容器に入れ、砂糖、レモン汁を絡め、15分ほどおく。ラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、よく混ぜ合わせ、再度1分加熱しそのまま冷ます。②卵を溶きほぐし、Aを混ぜ、食パンを15分ほど浸す。③フライパンを熱し、バターを溶かして中火で②を両面、焼き色がつくまで焼く。④器に盛り、①をかける。

クローゼットの掃除と衣類の整理

季節が冬から春へ、暖かくなってくると、衣替えのシーズン。クローゼットをきれいに掃除して、収納も見直しましょう。



● 中身を出してきれいに掃除

衣替えのタイミングで、中に収納している物を全て出し、徹底的に掃除をしましょう。



● 衣類を整理する

衣類を入れ替える際に、不要な物は手放し、収納方法を見直せば、衣類の管理がラクに。

● 詰め込み過ぎず8割ぐらいに

詰め込み過ぎると取り出しにくいだけでなく、衣類を傷める原因に。衣類を整理し、取り出しやすく、しまいやすい収納にしましょう。

衣替えが掃除のチャンス

クローゼットは、衣類やバッグなどの小物類、収納ボックスなど多くの物を詰め込みがちで、掃除がしづらい場所。衣替えのタイミングで、中の物を全て出し、徹底的に掃除をしましょう。

● 上から下へホコリを取る

まずは、ハンディーモップで棚板の上や壁面のホコリをぬぐいます。そして、床の隅々まで掃除機をかけてホコリを吸い取ります。

● 水拭き後、しっかりと乾燥

掃除機の後には、固く絞った雑巾で水拭きを。アルコール除菌スプレーを雑巾に吹き付けて拭いておけば、カビ発生の予防にも。水拭きの後は、扉を開けたまま、風を通し、しっかりと乾かしましょう。扉に付いた手あかなどの汚れも、水拭きをして落としておくましよう。

湿気をためない

クローゼットに詰め込み過ぎると、湿気がたまりやすくなり高温多湿を好むカビやダニが発生しやすい環境に。衣類を整理して、8割を目安にゆとりのある収納を目指しましょう。週に1度は扉を開け放しにして換気を。除湿剤を入れておくのもよいでしょう。



衣類は干してからしまっ

その日に着た服はすぐにしまわず、一晩、ハンガーにかけて汗などの湿気を逃がします。ブラシをかけてホコリを落とすようにしましょう。



掃除しやすく工夫

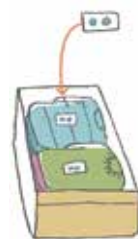
クローゼットの中は、掃除をしやすいように、バッグなど小物類も床置きにせず、収納ケースにしまおうか、つるすなど工夫を。クローゼット下段の収納ケースはキャスター付きにすると、掃除の際の移動もスムーズです。



キャスター付きなら掃除機やモップもかけやすい。

防虫対策を

衣類のシミや汚れ、汗などは虫食いの原因に。衣替えの際は、必ず洗濯するか、クリーニングに出して、汚れを落とすからしめます。防虫剤は商品説明を確認し、適量を正しく使用しましょう。



防虫剤の成分は上から下へ広がるので、衣類の上に。

衣替えのポイント

衣替えのタイミングは？

気温が15℃以下では冬服、15℃～20℃では上にはおる物が必要です。最高気温が20℃を超える4～5月ごろと、20℃を下回る10月ごろに衣替えに取り掛かるとよいでしょう。

不要な衣類を手放す

「古くて傷んでいる」「2年以上着ていない」「体型に合っていない」「流行遅れ」など、衣替えの機会にチェックして、不要な衣類はリサイクルに出すなどして手放しましょう。

季節ごとに分類

衣類は着る時季に応じて、1年中、夏、冬、春と秋の4つに分類すると管理しやすくなります。

使いやすく収納

衣類は着る頻度に応じて、取り出しやすくしまいやすい収納を考えましょう。ハンガーはオンシーズンの物を優先して、アイテムごと、色ごとに並べると、見た目もきれいで選びやすくなります。

大和ハウスグループの大和ライフネクストでは、保管付宅配クリーニングのサービスを提供しています。シーズンオフの衣類の保管にも。詳しくはウェブサイトまで。

<https://www.class-plus.jp/cleaning/>

相続が変わる[その2] 遺言書の作成・保管が便利に

自らの死後のために意思表示をする「遺言」は、相続が「争続」にならないために有効だといわれています。難しいと思われがちな遺言書の作成方法、民法改正による最新情報などをご紹介します。



ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

財産目録のみパソコン作成、コピーなどが可能になりました

自分自身で作成する「自筆証書遺言」は遺言書の内容を確認するために、家庭裁判所での検認手続きが必要です。遺言書の書き方には決まり事があり、無効にならないために右の「遺言書作成の4つのポイント」を押さえておきましょう。遺言書は基本全文を自筆し、署名・押印をします。以前は、添付する財産目録も全て正確に自筆しなくてはならず、不動産目録を自筆で作成するのは困難な上、財産の変動があった場合には全てを書き直す必要がありました。その負担を少なくするために民法が改正され、2019年1月より財産目録はパソコンで作成した目録や通帳のコピー、登記事項証明書などが使えるようになりました。

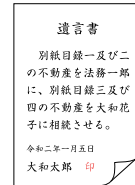
法務局による保管制度がスタート

自筆証書遺言は各自で保管することになっていますが、2020年7月10日からは法務局に保管を申請することができます。従来は、保管はもちろん、相続発生時に見つけてもらうのが難しい場面がありました。法務局に預けておくと、遺言書の画像データ化、原本の保管のほか、相続開始後は相続人等のいずれかが閲覧等の手続きをした場合には、他の相続人に遺言書が保管されていることを通知してくれます。また、裁判所による検認手続きも不要となり、利用者にとってありがたい制度となっています（手続きの利用には予約・手数料要）。一見、難しそうな遺言書も、書きやすく使いやすく変わってきています。相続でもめないためにも、遺言書を作ってみてはいかがでしょうか。

遺言書作成の4つのポイント

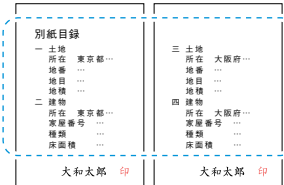
- 全文自筆で書く
パソコン作成、代筆等は不可（財産目録のみパソコン作成等が可能）。
- 作成した日付を書く
令和〇年（または20〇〇年）〇月〇日と明確に書く。〇月吉日などは不可。
- 署名・押印をする
実印が望ましいが、認め印でも可。
- 変造防止のため封筒に入れ封印
封筒の表に「遺言書」と明記。「開封しないで裁判所に提出すること」と付記。

(遺言書)



遺言書は全文自筆で書くこと。

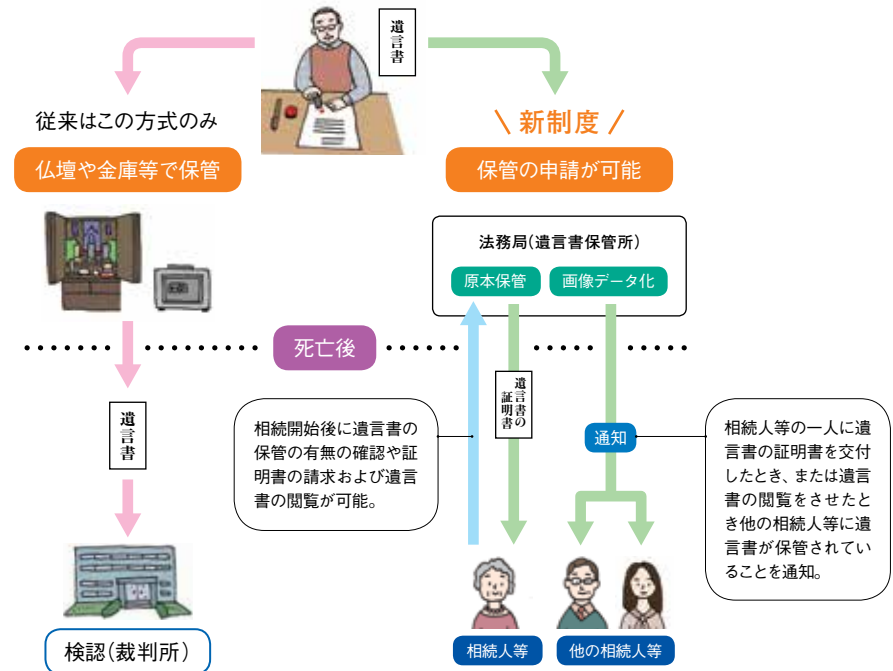
(財産目録)



目録はパソコンでの作成、通帳のコピー、登記事項証明書など自書によらない書面の添付が可能に。

パソコンで作成

自筆証書による遺言書の保管と相続開始後の流れ



※法務局に保管されている遺言書については検認不要

参考：政府広報オンライン「約40年ぶりに変わる“相続法”！相続の何が、どう変わる？」

※掲載の情報は、2020年1月時点のものです。内容は制度運用中でも変わる場合がありますので、ご了承ください。

住まいのお役立ち情報をお届けするウェブサイト「TRY家(トライエ)コラム」

ダイワハウスのウェブサイト「TRY家(トライエ)コラム」では、家づくりに関する情報や暮らしのヒントなどを掲載。『くらしのレター』のバックナンバーも一部ご覧いただけます。また、「TRY家コラム」のトップページから、メールマガジンに会員登録いただくと『くらしのレター』のPDFデータ等の住まいづくりに役立つ資料をダウンロードできたり、プレゼント企画やキャンペーンに応募できるなどの特典があります。「TRY家コラム」が手軽に読めて、建築事例・動画コンテンツや全国の住宅展示場がいつでもチェックできる、住まいと暮らしの情報アプリ「おうちアプリ」もぜひご利用ください。

● TRY家コラム



トライエコラム

検索

● おうちアプリ



ダウンロードはこちら



(iPhone用)



(Android用)

Good things 暮らしにイイモノ



子どもの想像力を育む、ままごとセット
リビングに置いてもインテリアになじむ、木のぬくもりが
優しいままごとセットです。

コンロ型の箱の中に食パンやトマト、チーズなど7種類の食べ物と包丁が入った木製のままごとセット。食べ物はマグネットでパーツ同士がくっ付き、ふたをまな板にして野菜を切ったり、パンに挟んでサンドイッチを作ったりして遊べます。また、箱に型はめ用ボードをセットすれば、おもちゃをパズルのようにはめて楽しめます。「dou?」は木のぬくもりを大切に安心・安全に遊べるおもちゃブランド。子どもが想像力を働かせながら遊んだり、親子のコミュニケーションが楽しめるおもちゃを提案しています。

●dou? リトルシェフ / 内容(食パン、ハム、チーズ、レタス、にんじん、きのこ、トマト、包丁、型はめ用ボード、レンジボード)、サイズ:25×25×10cm、7,590円(税込)、対象年齢:3歳～ ※CE(ヨーロッパEU諸国共通の玩具安全基準)をクリア。
※うさぎのぬいぐるみは演出用です。商品には含まれません。

問い合わせ:Kondo Co.,Ltd. TEL.06-4300-3276

Cooking 簡単おやつ

日々のお楽しみ
メモ

塩レモンクッキー



爽やかなレモンの香りに、ほじよい塩気がアクセント。バターたっぷり、サクサクした食感のクッキーです。

材料

(約18枚分) バター(食塩不使用 / 室温に戻しておく) … 100g
砂糖 … 60g、レモンの皮※(みじん切りまたはすりおろす) … 1個分
レモン汁 … 小さじ1、塩 … ひとつまみ、薄力粉 … 150g
粗塩 … 少々 ※レモンはワックスや防かび剤不使用のもの

作り方

- ① ボウルにバターを入れ、なめらかになるまで混ぜる。砂糖、塩を加えてよく混ぜ、さらにレモンの皮、レモン汁を加えて混ぜる。
- ② 薄力粉をふるい入れ、ゴムべらで押しつけるように混ぜ、棒状にまとめる。ラップに包んで冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ③ ②を厚さ1cmに切り、形を整え、クッキングシートを敷いた天板に並べ、粗塩をふる。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで、15～20分焼く。

おたよりひろば

逆効果だった?

●『くらしのレター』136号の「住まいのお手入れ」を読んで驚いてしまいました。冬の乾燥した空気でよく喉を痛めたり、風邪をひいたりするので、あえて室内干しや加湿器を利用していいのです。きちんと考えて、適度にしないと、体にも逆効果なんだと反省。とても参考になりました。

(群馬県/A・Tさん)

お正月のお飾り

●『くらしのレター』136号のお正月の表紙がすてきでした。令和2年のお正月は、事務所の玄関にも、スタイリッシュかつ、改まった感じのお飾りをして、お客さまを迎えたいと思っています。以前、お正月に鎌倉を訪れたときには、お寺の門前に竹を割った切り口に水仙の花を生けたお飾りがあり、清々しさを感じました。新しい一年が穏やかな年になりますように。

(群馬県/K・Tさん)

実家の建て替えを検討

●あと数年で、わが家も年金生活になります。シニアの働き方はよく考えて家族で相談したいですね。実家は父が昨年亡くなり、建て替えを検討しています。また、そのときは展示場を見学したり、カタログ請求などさせていただけますので、よろしくお願いします。

(千葉県/あらびーさん)



部屋干しの戦い

●住宅を購入して1カ月が経ちました。ちょうど結露が気になる季節ですが、小さい子どもがいるので、部屋の温度や湿度管理について、頭を悩ませているところでした。来週からはずっと雨…。24時間換気等を手に使いつつ、部屋干しと戦いたいです。

(千葉県/うみねこさん)

「おたよりひろば」は読者の皆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、皆さまのおたよりをお待ちしています。

子どもの絵はがき
大人の絵手紙



神奈川県/結樹くん(1歳)



愛知県/ヒヨコちゃん(10歳)



青森県/さっちゃん(4歳)

※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

一緒に運動を続けよう ②4

今回は肘を曲げ伸ばしする筋肉を鍛えるエクササイズです。今から行えば、たくましい力こぶ、引き締まった二の腕が、今年の夏には期待できるでしょう。

【ペアアームカール】

体を動かさないようにして立って行くと、体幹も同時にトレーニングできます。ただし、座って行った方が腕に意識を集中させやすくなるので、慣れないうちは座って行うことをおすすめします。

① 向かい合い、肘を直角くらいに曲げてお互いの手のひらを上下に合わせます。



② 手のひらを上に向けている人は肘を曲げるように、下に向けている人は肘を伸ばすように力を入れます。



③ そのまま動かさなくてもトレーニングになりますが、できればお互いに力を入れたままゆっくりと肘の曲げ伸ばしを5～10回ほど繰り返しましょう。

④ 手のひらの向きを変えて同様に行いましょう。肘は体の脇ではなく体の前で固定した方が二の腕の筋肉をしっかりと鍛えられます。また親子で行う場合など力の差があるときは、片手対両手で行うとよいでしょう。



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

家づくり POST 今月のテーマ 新しく始めたいこと

住んでいる街をぶらぶら

● 改めて住んでいる街を散策してみたいと思っています。なかなか目的もなくぶらぶらするなんてできなかったのが、楽しめようがないです。まずは子どもたちの通う小学校の辺りに行ってきます。

(栃木県/じゃがいもさん)

春からランニング

● 子どもを産んで約10カ月。なまった体を鍛えるべくランニングを始めたいです。目標は1日5km。でもまだ寒いから、春になってからかな。

(滋賀県/N・Oさん)

カリグラフィーと書齋

● カリグラフィーを習いたいです。そのために小さな書齋スペースもつくりたいと夢を膨らませています。

(大阪府/スーさん)

将来の夢のために

● 今春、子どもたちが中学と高校に進学します。自分も輝きたいと思い、今年資格取得を目指し、水面下で準備中です。将来の夢、自分の店を持つためにもがんばります。

(兵庫県/M・Tさん)