

くらしのレター



毎日を心地よく ずっと、わが家の仲間

ぬいぐるみは子どもだけのものではありません。大人だって不安だったり、悲しかったり、寂しいときはあるもの。そんなときに表情を見ているだけで思わず笑顔になったり、ぎゅっと抱きしめるとその肌触りや重さにほっとしたり…。子どもの頃から手放せない、また、大人になってから出会ったお気に入りのぬいぐるみをいつもそばにおいてみませんか。相棒として、また家族の一員として長く可愛がって愛情を育めば、心癒やされる存在に。

※写真のぬいぐるみは、ロンドン在住の2名のデザイナーが手掛けるドールブランド「ボビーダズラー」。ヴィンテージパーツや古着などを使って一点一点手作りされ、どのキャラクターもそれぞれのストーリーを持つ。写真は『くらしのレター』をイメージしたオリジナル“レターを書くイヌ”と“レターを受け取るネコ”。

冬はおうちカフェで家族だんらん

冬は家族でおうちで過ごす時間も増えますね。そんなときは手作りのスイーツと温かいドリンクで体も心もほっこり。わが家のカフェタイムを楽しくしてくれる、スイーツとドリンクを料理研究家の谷口祐美子さんに教えていただきました。



雪降る冬景色をイメージして
カフェタイムをすてきに演出

家族のイベントに親子で手作りしても スノードームケーキ

真っ白なケーキを切り分けると、中からフルーツをサンドした色鮮やかな断面が！
ボウルを型にを使ってスポンジ生地を焼くと、簡単にきれいなドーム型に仕上がります。

材 料 (直径15cmのボウル1台分)

*スポンジ生地

A[無塩バター10g、牛乳大さじ1、卵…2個、グラニュー糖…60g、薄力粉…60g]

*デコレーション用

シロップ[水大さじ2、グラニュー糖大さじ1、コアントロー(お好みで)大さじ1]
生クリーム…1カップ、粉砂糖…大さじ2
フルーツ[いちご5粒、キウイ1個、黄桃(缶詰)80g]、アラザン…適量

下準備

- 型用のボウル(ステンレス製)にクッキングシートを敷く。
- Aを電子レンジ(600W)で20秒加熱。
- シロップを作る。水とグラニュー糖を電子レンジ(600W)で30秒加熱し、冷めたらお好みでコアントローを加える。
- ガスオーブンは170℃、電気オーブンは180℃に予熱する。

※オーブンの機種により焼き具合に差が出るので、様子を見ながら設定温度や焼き時間を調節してください。

作り方

- ① 型用と別のボウルに、卵とグラニュー糖を合わせ白っぽくもったりするまで、しっかり泡立てる。
- ② 薄力粉をふるって加え混ぜる。次にAを加え沈まないように底から混ぜる。
- ③ 型用のボウルに②を流し入れ、底を打ちつけて空気を抜く。170℃(180℃)のオーブンで23～25分焼く。
- ④ ボウルからスポンジを取り出し、乾燥しないように水で濡らし固く絞ったキッチンペーパーで覆い、冷ます。
- ⑤ 生クリームに粉砂糖を加え8分立てにする。
- ⑥ ④が冷めたら、底の固い部分を削ぎ取り、3枚にスライスする。④のボウルにラップを敷き、1番上になるスポンジを戻し入れ、シロップ、生クリームの順に塗り、薄切りにしたフルーツを並べ、2番目のスポンジをのせる。同様にもう一度繰り返す。ラップを閉じ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ ⑥をボウルから出し、外側にシロップ、生クリームを塗り、アラザンを散らす。



華やかなデコ・アレンジも！

外側にフルーツを飾り付けると、華やかなデコレーションケーキになります。お誕生日など家族のお祝いにも。



谷口祐美子さん

料理研究家。和から洋、お菓子まで幅広いジャンルの料理を手掛け、作りやすく工夫されたレシピが好評。雑誌や広告などで活躍するほか自宅では料理教室を主宰。兵庫県在住。

◀ ボウルにスポンジ、生クリーム、フルーツを重ね入れる。冷蔵庫でしばらく冷やし、形を落ち着かせる。

お酒と楽しむスイーツ

キャラメル カマンベール
チーズフォンデュ

トロリと溶けたカマンベールチーズに、香ばしいキャラメルソースとナッツが絡みます。塩気とほろ苦い甘さがよく合います。

材 料

カマンベールチーズ…1個、キャラメルソース〔グラニュー糖50g、水大さじ1、熱湯大さじ2〕
ナッツ(くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオなど)…80g、ピンクペッパー…適宜
クラッカー(またはバゲット)…適量

作 り 方

- 1 キャラメルソースを作る。鍋にグラニュー糖と水を入れて中火にかける。混ぜると結晶化するので、触らないようにする。色が変わってきたら火を止め、熱湯を加えてふたをする。落ち着いたら、全体を混ぜて均一にする。
- 2 ナッツを粗く刻む。
- 3 カマンベールチーズの上面の白い部分を薄く削ぎ取る。チーズの内側1cmに、円周に沿って深さ1cmの切り込みを入れ、さらに格子状に切り込みを入れる。
- 4 ③を耐熱の器にのせ、オーブントースターで表面が柔らかくなるまで4分ほど焼く。ナッツ、ピンクペッパーをのせ①をかけて再びオーブントースターで2分ほど焼く。
- 5 チーズを混ぜてクラッカーやバゲットの上のせて食べる。



ワインにチーズとナッツで
大人のくつろぎ時間



本格的な味わいを手軽に プチ・タルトタタン

キャラメルソースを絡めたりんごが香ばしい! 作るのが難しいイメージのタルトタタンも、プリン型などを利用した1人分のミニサイズなら気軽にチャレンジできそう。

材 料 (直径5cmの型4個分)

りんご…2個、グラニュー糖…50g、無塩バター…25g
バニラビーンズ…1/3さや(またはバニラエッセンス1滴)
冷凍パイシート…75g、アイスクリーム…適量

作 り 方

- 1 りんごの皮をむき、4等分して芯を取り、厚さ8mmのいちよう切りにする。
- 2 キャラメルソースを作る。フライパンにグラニュー糖を入れて中火にかける。混ぜると結晶化するので、触らないようにする。砂糖が溶けて色が変わってきたら火を止め、全体を混ぜて均一にする。
- 3 ②にバターと①、バニラビーンズを加えて火にかける。りんごの果汁が出てきたら混ぜ、煮汁がほとんどなくなるまで12分煮て、冷ましておく。
- 4 解凍したパイシートを厚さ2.5mmにのばし、型の口径に合わせて4枚型を抜く。200℃のオーブンで15分焼き、冷ましておく。
- 5 型にグラシンカップを敷き、③を隙間なく並べ詰める。残った煮汁は仕上げ用に取っておく。
- 6 180℃のオーブンで30分焼く。膨らんで浮き上がったりんごは熱いうちにスプーンなどで押さえつけておく。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 7 ④のパイ(膨らんで厚すぎるときは半分にスライスする)の上に⑥を返してのせ、煮汁を塗る。器に盛り、アイスクリームを添える。



グラシンカップを敷いておくと、型から取り出しやすい。

りんごのおいしさを
ひとり分ずつ、
ぎゅっと詰めて

カフェ気分が楽しめる、ホットドリンク

アーモンドミルク
ココア

牛乳の代わりにアーモンドミルクを使ったココア。ほんのりアーモンドの風味が香る。ラム酒を少量加えても。



ホットワイン

ワインにシナモンやクローブ、カルダモンなどお好みのスパイスを加えて風味を移し、オレンジの爽やかな香りをプラス。

スパイスをプラスして
体の中からぽかぽか

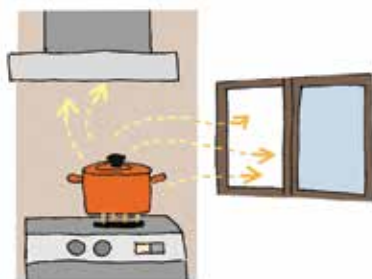
コーヒーや紅茶にスパイスの風味が加わると、ひと味違うおしゃれなドリンクに。体を温める、シナモン、しょうが、赤唐辛子、こしょう、クローブ、カルダモン、八角などがおすすめ。



※ホットドリンクのレシピは『くらしのレター』ウェブサイトに掲載(2020年11月末公開予定)。

天井と壁のお手入れ

季節柄、またテレワークなどで部屋で過ごすことが多くなる時期です。普段、見逃しがちな天井や壁のお手入れをして、きれいな空間で快適に。



● 小まめに換気を心掛ける

たばこの煙やキッチンからの油煙はクロスの黄ばみの原因になるので換気を心掛けて。クロスは乾燥や熱風にも弱いので、暖房が直接当たらないようにし、換気して結露防止を。



● 日焼けや傷から守る

カーテンやブラインドで直射日光が当たらないよう日よけを。テーブルや椅子の角が当たると傷が付くので注意し、家具は壁から離して設置する。



● ホコリをためない

ホコリを放置していると、汚れが付着し、徐々に黒ずんできく。部屋の隅やカーテンレールの上、テレビの裏側などホコリのたまりやすい場所を念入りに。

● 水拭きは素材を確認してから

ビニールクロスに付いた黒ずみや落書きなどの汚れは水拭きや薄めた洗剤を使用。布や和紙などのクロスは傷めてしまう場合があるので事前に素材の確認を。

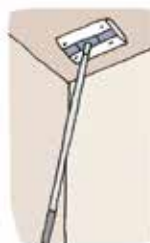


さまざまな汚れが付着

天井や壁はホコリやキッチンからの油煙などの黄ばみ、手あかなどの汚れが付着し、徐々に汚れていきます。また結露はカビの発生やクロスののがれの原因にも。小まめなお手入れを心掛け、汚れが内部に浸透するのを防ぎましょう。

天井・壁は、床掃除の前に

ホコリは高い所から低い所へ落ちるので、天井、壁の順に掃除を行います。部屋の隅やカーテンレールの上、テレビの裏側などホコリのたまりやすい場所は念入りに、ハンディーモップやハタキで払います。天井など手が届かない所は、フロリングワイパーにドライシートをセットして拭き取りましょう。



クロスの汚れを落とす

ビニールクロスは水拭きが可能ですが、布や和紙などのクロスは素材自体が傷んでしまうので、必ず素材を確認してから行います。

● 手あかなどの黒ずみ

水または薄めた中性洗剤を含ませて固く絞った柔らかい布で拭き取ります。クロスの継ぎ目から水や洗剤が染み込むとはがれの原因になるので注意。

● 子どもの落書き

鉛筆は消しゴムで軽くこすります。ボールペンやクレヨンなどの油汚れは、薄めた中性またはアルカリ性洗剤を含ませた柔らかい布で拭き取ります。その後、水拭き、から拭きを。

● カビ

市販のカビ取り剤をカビの部分に塗り、しばらく置いて拭き取ります。その後、水拭き、から拭きを。お手入れの際は、手袋、換気を忘れずに。

ここもお手入れ！

● スイッチプレート

手あかによる黒ずみは、水または薄めた中性洗剤を含ませて固く絞った布で拭きます。細かい部分は綿棒で。

● 室内ドア

ホコリをハンディーモップでぬぐい取り、汚れがひどい場合は、薄めた中性洗剤を含ませ固く絞った布で拭き、水拭き、から拭きをします。



ドアハンドルも忘れずに。スプレータイプの洗剤は直接でなく布に吹き付けて。

● 照明器具

ガラスやプラスチック製のカバーにこびりついた汚れは、外せる場合は外し、中性洗剤をスポンジに付けて水洗いし、完全に乾かしてから取り付けます。

結露を防ぐ

結露が発生するとクロスの裏側に水分がたまり、シミやはがれの原因に。またホコリなどの汚れがエサとなり、カビが発生する原因にもなります。

対策① 水蒸気の発生を防ぐ

洗濯物の室内干しはなるべく避け、乾燥機などを使用し、水蒸気の発生を防ぎましょう。また、エアコンやオイルヒーターなどの空気を汚さず、水蒸気を発生させない、非開放型の暖房機器を活用し、湿度の調整ができる加湿器を併用して快適に。

対策② こまめに換気する

キッチンでの調理、リビングで鍋物を楽しむ際は、予め換気扇を回したり、窓を開けて空気の流れを作り、発生した水蒸気を追い出します。また、冬場も24時間換気システムを切らずに稼働させておきましょう。

対策③ 空気を循環させる

冷たい空気が停滞すると、結露の原因となります。暖房使用時はサーキュレーターや扇風機を利用して、暖かい空気を循環させます。家具は壁から2cm以上離して置き、空気の通り道を確保しておきましょう。

預貯金は三段構えで

「お金を貯めない」と、ただ、漠然とお金を貯めることを考えているだけでは、なかなか思うようには貯まりません。お金を貯めるべき理由は大きく3つに分けられ、これらはそれぞれ貯め方が違います。効率的にお金を貯める方法をご紹介します。



安心して
暮らしていくために

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

①「万が一」のための備えとして、3カ月分の生活費をすぐに

まず貯めるべきお金は万が一のときのための備え。病気や災害などの入院費用などの臨時出費はもちろん、



収入が途絶えたときのために、最低でも3カ月、できれば半年分の生活費を貯めておきたいもの。残ったお金を貯めるのではなく、給与天引きなどで、お金を最初からないものと考えて貯めるのが鉄則。万が一用なので、すぐに現金化ができる銀行の普通預金に貯めておくといでしょう。

②「目的」のために、「いつ」までに「いくら」必要かを見える化

子どもの進学やマイホームの購入やリフォーム、車の購入などライフイベントにかかる高額なお金は、いつまでにいくら貯めるべきかを明確にします。そして、他の預貯金とは完全に分けて貯めましょう。目標金額と期間が分かれば、貯蓄計画を立てられます。教育費は「学資保険」などを利用して。ただし、元本割れがないかチェックを忘れず



に。マイホームや車などのお金は「個人向け国債」などを利用して良いですね。目的別に貯めると目標額と残高の差などが明確になり、貯めるモチベーションも上がります。

③「将来」のためのお金は今から少しずつコツコツと

老後のお金は時間を味方につけたいですね。期間が長いと少額の積立でも、まとまったお金となります。



投資信託などで運用するのも一案。「少額投資非課税制度NISA」や「個人型確定拠出年金iDeCo」を利用して、税制優遇を受けながら積立投資をしても。ただし、投資運用は、万が一のお金が十分貯められてからがおすすめです。

教育費を貯めるには…

「学資保険」

子ども保険と呼ばれるものもある。両親のいずれかが契約者、子どもが被保険者となる保険。子どもの年齢にあわせて満期となり、入学のタイミング(高校、大学など)で祝い金を受け取ることができる。契約者に万が一のことがあった際に、その後の保険料払込みが免除となる保障が付いたものもある。

マイホームや車の資金を貯めるには…

「個人向け国債」

政府が発行する債券で個人でも購入できるもの。半年毎に利子が支払われ、満期になると元本が戻ってくる。1万円から購入可能で年率0.05%の最低金利が保証されている。10年満期の変動金利型と、3年もしくは5年満期の固定金利型がある。銀行や証券会社などで購入できる。

老後の資金を貯めるには…

「少額投資非課税制度NISA」

一定金額内の投資であれば、収益が出ても課税されない税の優遇制度。一般NISA、つみたてNISA、ジュニアNISAの3つがある。1人1口座を作ることができ、例えばつみたてNISAなら非課税枠は毎年40万円まで、最長20年間非課税。

「個人型確定拠出年金iDeCo」

公的年金の上乗せとして個人で加入する私的年金。掛金、運用益、給付時に税制上の優遇措置が講じられている。自分で選んだ運用商品(定期預金、保険商品、投資信託)で掛金を運用。60歳まで掛金を拠出し60歳以降に老齢給付金を受け取ることができる。

大和ハウス工業の戸建て住宅のCMが 住宅・建設業類のCM好感度ランキング2カ月連続1位に

Daiwa House News

大和ハウス工業のCM「電気を自給自足する家」が、2020年7月・8月度の住宅・建設業類のCM好感度1位に輝きました。夫(松坂桃李さん)が妻(織田梨沙さん)の妊娠を機に自給自足の生活に挑戦するも挫折する姿が描かれています。2人が行き着いた答えは「電気」。太陽光発電、エネファームと蓄電池の連携システムを訴求し、50歳代以上の男性などから支持されました。



「電気を自給自足する家」のカタログはウェブサイトからご請求いただけます。



電気を自給自足する家／
「自給自足」篇

●大和ハウスグループと大和ハウス工業のテレビCMの見どころや、撮影エピソードをご覧ください。

大和ハウス工業 CM

検索

Good things 暮らしにイイモノ



コンパクトなファンヒーター
軽量・小型ながらパワフルで、持ち運びも便利。インテリアになじむおしゃれなデザインで場所を選びません。

リビングや書斎などのインテリアになじむオーディオ機器のようなデザイン。奥行150mmと薄型で、ハンドル、折り畳める台座付きなので、キッチンや脱衣室などの小さなスペースにも持ち運んで使えます。コンパクトながら1150Wの高出力を実現し、運転つまみを回すとすぐに温風が出て暖めます。強(1150W)と弱(750W)の2段階切り替えもつまみを回すだけで操作もシンプル。温度過昇防止復帰型サーモスタット、転倒時の自動電源遮断に対応しているので安心して使えます。

●デロンギ カブスーラ セラミックファンヒーター／サイズ：W195×D150×H275mm、本体重量：1.35kg、電源コード：1.9m、カラー：写真のアイボリーホワイトほか、アスファルトブラック、ピンク。オープン価格
問い合わせ：デロンギ・ジャパン TEL.0120-804-280

Cooking 簡単おつまみ

日々の
お楽しみ
メモ



牛すじ肉とこんにゃくの煮込み

牛すじ肉の食感とうま味がしつかり染み込んだこんにゃくに、お酒がすすみます。味噌を加えてコクを。

材料

(4人分) 牛すじ肉…200g、こんにゃく…1枚、A[だし(または水)1カップ、酒大さじ2、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ2、味噌大さじ1]、青ねぎ(小口切り)…適量、七味唐辛子…適量

作り方

- 鍋に牛すじ肉、たっぷりの水を入れて火にかけ、ゆでこぼす。牛すじ肉を水で洗い一口大に切る。再び、鍋に牛すじ肉とたっぷりの水を入れ、アクを取りながら1時間ほどゆでる。
- こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでしてアクを抜く。
- 鍋にA、牛すじ肉、こんにゃくを入れ、30分ほど煮る。一晩ぐらい置くと味が染みる。
- 器に盛り、青ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をふる。

※牛すじ肉のゆで汁はスープなどに活用するとよい。

おたよりひろば

キッチン家電のお手入れ

●出産を終え、わが家に帰り、「くらしのレター」を拝見。キッチン家電のお手入れ方法を見直し、ひと通りリセット。カップボードやパントリーの収納も取り上げていただけたとうれしいです。(岐阜県/Shichanさん)

わが家のリメイクアイデア

●「くらしのレター」143号のインテリアのお手軽リメイクの記事がよかったです。わが家では、洗面所の鏡の下が腐食してしまつたので、小さいタイルをモザイク状に貼り付け、飽きたらまた違う色やデザインのものを貼って楽しんでいます。(千葉県/H.Kさん)



見るだけで満足

●「くらしのレター」143号のバスク風チーズケーキがおもしろい。これからはスイーツの写真を楽しみにしています。なかなか作れませんが、見るだけでも満足します。(岐阜県/千の空さん)

安全で楽しく暮らす

●マンションを購入して10年以上経つので買い替えやリフォームを考えています。室内にウイルスを持ち込みにくい構造や侵入しても感染を広げない間取り等にとっても興味があります。Withコロナ、防げコロナ感染をテーマに、最新住宅事情を教えてくださいたいです。今できることを最大限に行い、安全で楽しい人生を送れるように祈っています。(福岡県/だおさん)

癒やしのうち時間

●今年の夏はおうちで過ごす時間が多く、ダイワハウスで家を建てて良かったなあと思うことが多々ありました。こだわったリビングのエコカラットや照明を見ているだけで癒やされ、庭で子どもたちがプールで大はしゃぎする様子が見えてほっこり。いろいろとこだわったので、ずっと家にいるのも苦ではなく、とても清々しく、穏やかな気持ちにさせてくれます。(三重県/M.O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



岡山県/光ちゃん(7歳)



岡山県/そうそうくん(9歳)



兵庫県/ここちゃん(8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 ②9

パートナーと行うエクササイズは、お互いに励まし合えるだけでなく、パートナーの助けを借りることで一人では難しい運動ができるメリットもあります。今回ご紹介するエクササイズはお互いに支えながらバランスをとるエクササイズです。

【2人でバランスをとろう】

① 向き合って立ち、お互いに相手の肘の辺りを持ちます。



② 上半身を倒し、床と平行になるくらいまで離れます。



③ 2人で同時に、片脚を後ろにまっすぐ伸ばし、そのまま止めます。まずは10秒を目標にしましょう。反対の脚でも同様に行い、3～5回ほど繰り返します。余裕があれば静止する時間をのばしてみましょう。



④ 脚を上げる方向は、後ろだけでなく横にもチャレンジしてみてください。



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

家づくり

POST

今月のテーマ

わが家の冬支度

カーペット、防寒着、ストーブ

食事のときは…

● ローテーブルの下に敷いている、い草のラグマットをカーペットに替え、手袋、上着など防寒着を用意。そして最後にガスストーブを出して完了。これで寒い冬を乗り切ります。
 (千葉県／マロンさん)

● 毎年冬になると、リビングにホットカーペットを敷きます。食事をするときはテーブルにお花を置き、一人ずつ膝掛けを掛けて、暖かく過ごしています。
 (大阪府／Y・Kさん)

しょうがでぽかぽか

ファブリックや食器を変える

● 寒がり防止作戦として「しょうが」を多量にすりおろして冷凍保存。紅茶やヨーグルト、魚料理、鍋や味噌汁に入れてもおいしいです。しょうがを食べると体がぽかぽかしてきます。
 (東京都／K・Oさん)

● クッションカバーや座布団カバーを替え、膝掛けを準備。そして夏の間にしまっていた土鍋を出すなど、食器を入れ替えます。今年もそのシーズンが近づいてきます。
 (群馬県／ウメ子さん)