

早いもので、もう12月かという感覚です。  
相変わらずバタバタとしてはおりましたが、  
充実した1年だったと感じています。

世間では、政権が民主党に変わり、何か落ち着きがなくなっています。

経済状況も一向に良くなる兆しを感じられず、何か暗い感じです。

だからこそ、1日1日いかに楽しく暮らしていくかを、個人の責任で実践していくかが大事になってくるのではないのでしょうか。



私の場合朝目覚めたら「今日も1日頑張ろう!」と声を出して1日のスタートを切ることにしています。

もうすぐに来年がやってきます。  
個人的には、来年二女が大学4年で就職活動開始、三女が高3になり大学受験…と大きな節目の年となりますので、ますます元気満々で頑張ろうと心に誓っております。

来年が皆様にとりましても良い年となりますことを祈念して、今年の最後のレターとさせていただきます。

今月の旬レシピ /



サツマイモを使った、素朴で甘いお団子。熊本県北部に伝わる、郷土のお菓子です。「だご汁」にしてもおいしいですし、ゆでたり、蒸したりしてもいいですよ~!

- 材料(20個分)**
- サツマイモ ..... 正味700g  
※皮をむいた重さ
  - 砂糖 ..... 100g
  - 小麦粉 ..... 300g~350g

- 作り方**
1. サツマイモは大きめの乱切りか輪切りにして、ヒタヒタの水で煮る。
  2. 柔らかくなったら、全体の1/3程度の量を取り出す。
  3. 取り出した1/3のサツマイモは鍋に入れ、弱火にかけ、こがさないように混ぜながら砂糖を入れていく。全体が混ざり、ほぐれてきたらあんの完成。
  4. 残りのサツマイモが入った鍋に(少々水があってもOK)を熱いうちにしっかりつぶす。
  5. ④がつぶれたら小麦粉をこねながら入れていく。耳たぶくらいの硬さになるまで調節する。皮の完成。
  6. ③と⑤をそれぞれ20等分する。
  7. 皮を伸ばし、中にあんを包んでいく。
  8. たっぷりのお湯でゆがく。ふわっと浮いてきたら(10~15分)がゆで上がり。だご汁や、味噌汁、醤油味のスープなどに入れても◎

◎あんもんだご◎



みなさまの住まいに、「暮らしやすさ」をご提案!

ホームドクター キタノの

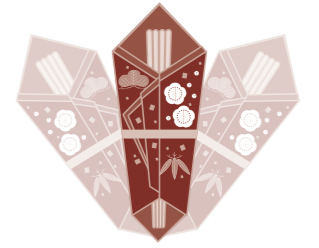
**住まいのビタミン**

\*\*\*\*\*

**特集** 今年はどこも「和」がテーマ!

**日本のお正月の心構え**

年末のあわただしい時期になりました。  
今年はずっと、「和」のお正月準備をしてみませんか。  
日本のお正月のちょっとしたコツをお教えします!



**ホームドクターキタノの「住まいの診断室」**  
~お役立ち情報⑦【床暖房編】~

今月の旬レシピ「あんもんだご」



キタノからのお知らせ

おサイフにも、地球にもやさしい!  
**太陽光発電がお得です!**

国からの補助に加えて、熊本県からの補助金がある今がチャンスです。  
詳しくはお問い合わせください。

7万円の補助金  
+  
3.5万円の補助金

例えば...4kWタイプの場合  
**42万円の補助に!**

※3~4kWのシステムを設置すれば、平均的な4人家族が使用する電気の大部分を太陽光発電でまかなうことができるといわれています。

# 特集

## 今年はどこも「和」がテーマ！ 日本のお正月の心構え

いよいよお正月も目前。新しい年を迎える準備を始める月です。毎年忙しくはありますが、ちょっと気持ちを落ち着けて、昔ながらのゆったりした「和」風のお正月準備をしてみませんか？



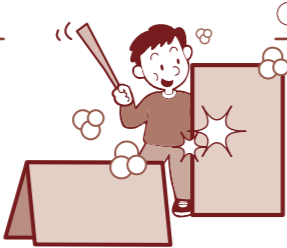
【参考文献】■旧暦くらし研究会 著「おりおりと和暦のある暮らし」角川書店 2005年 ■中澤 智子 編「家庭画報のお正月しきたりと料理 完全保存版」世界文化社 2007年 ■編住 一義 編「ツ・エール (BEST MOOK SERIES 43)」ベストセラーズ 2007年

### 昔ながらの素材を使う「すす払い」

新年を迎えるための大掃除。古くは12月13日を「すす払い」、同時に正月準備を始める「事始め」の日としていました。もちろん今は晴れた日の休日であれば十分。大晦日にまとめてやるのではなく、今日は窓、明日は押し入れ…など場所ごとに分けてやるのもおすすめです。

#### ○今年はナチュラル素材で大掃除！

大掃除のナチュラル素材といえば「重曹」と「お酢」！重曹もお酢もアルカリ性のため、酸性の汚れを落としてくれます。重曹はドラッグストアなどで簡単に手に入りますよ。どちらも食べられる素材だから、台所でも安心して使えます。



#### ○年に1度は畳も本格的に！

1年に1度の大掃除ですから、畳も上げておきたいところ。きちんと掃除すれば畳も長持ちします。畳表が傷まないように裏側を叩いてホコリを払い、裏が表になるようにして陽に当てます。重労働ですから、男手を上手に使うのもポイントです。

- ◎換気扇やガス台周りのしつこい油污れ  
重曹を振りかけ、しばらく置いて布で拭き取ります。
- ◎シンクやポットの水あか  
薄めたお酢の水溶液で拭き取ればピカピカに！
- ◎油性マジックなどの床の汚れ  
重曹を振り、水で湿らせたスポンジで拭きます。
- ◎シンクやポットの水あか  
掃除の後、重曹を振りかけて、水を流しておくことで次から詰まりにくくなります。



#### ○道具も年を取ります

昔は道具も年を取っていました。というのも、普段使っている道具をキレイにして、しめ縄を張り、お餅を供えていたのです。現代ではそこまでする必要はありませんが、年末は掃除道具を「掃除」してあげたり、感謝を込める機会としてもいいかもしれません。



#### ○大掃除を通して気づく、家のあれこれ

- デッドスペースがあるかも？  
階段の下や押し入れなどにデッドスペースはありませんか？ サイズに合わせた棚板の設置や、簡単な書斎スペースへのリフォームが出来ます。
- 服が多すぎてタンスに入りきれない！  
押し入れに洋服がけをつけたり、思い切ってウォークインクローゼットにしたりするのもおすすめです。

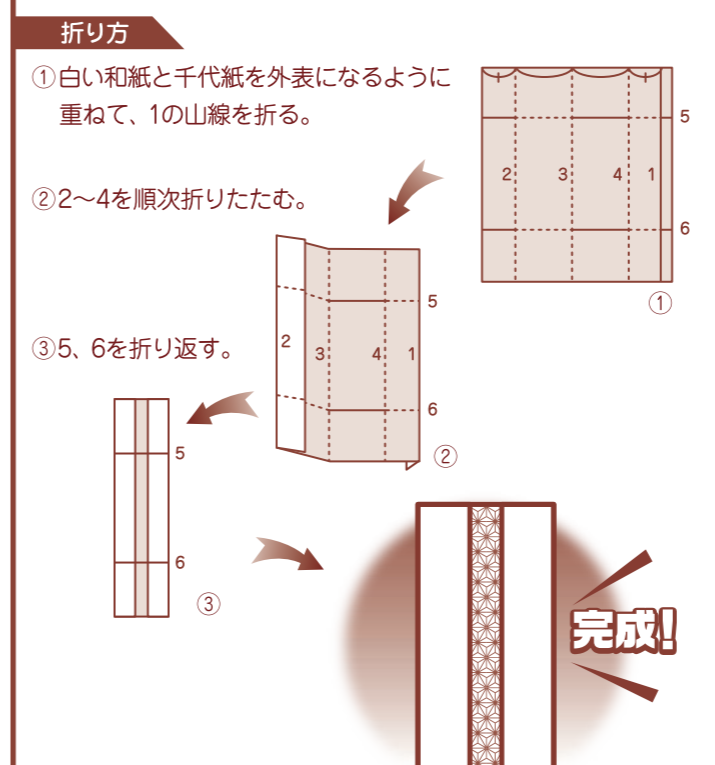


- とにかくごちゃごちゃしている！  
壁への据え付けの棚の設置はいかがでしょう。家具を置くわけではないので、空間は広く感じますし、すっきりと片付きますよ。
- 建具が古くさい、破れている  
建具や障子自体を全部変えてみるのもよいでしょう。それだけでも部屋の印象はがらりと変わります。
- 換気扇の汚れが取れない  
放っておくと取れない換気扇やレンジフードなどのしつこい汚れ。「買い換え時期」と感じたら、キタノまでご連絡ください。
- トイレのニオイが気になる…  
長年使ってきたトイレは、どう掃除してもニオイがとれないもの。便器の交換やタイルの貼り替えなどで新築のようなトイレになります。

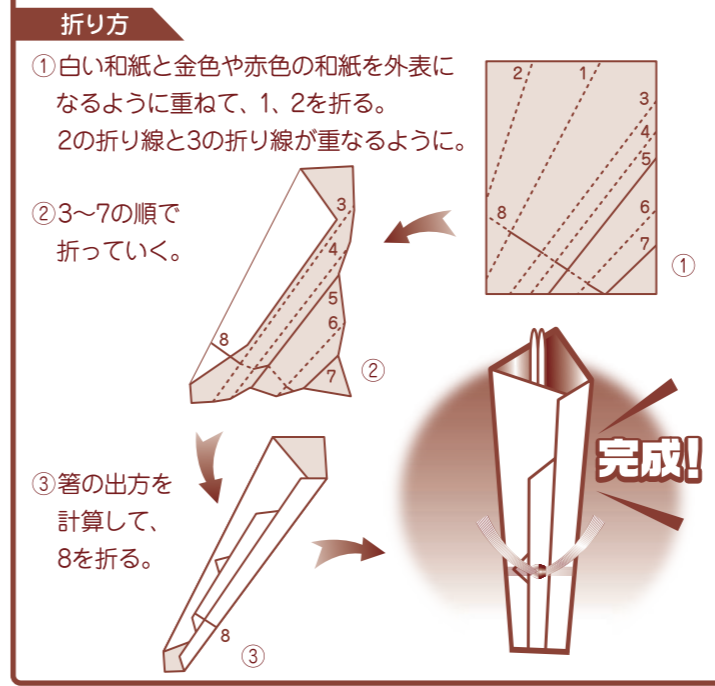
### 美しい日本の心「折形」

千代紙や和紙(※)を使い、簡単にできる折形で、和風のお正月を迎えましょう。※槽紙：(ちりめん状のしわがある上質の和紙)を使うのが正式。

○お年玉袋  
白の包みの中央に、千代紙の色が縦の帯で現れます。



○祝い箸  
中に入れる紙は金色や赤色にすると正月らしくなります。

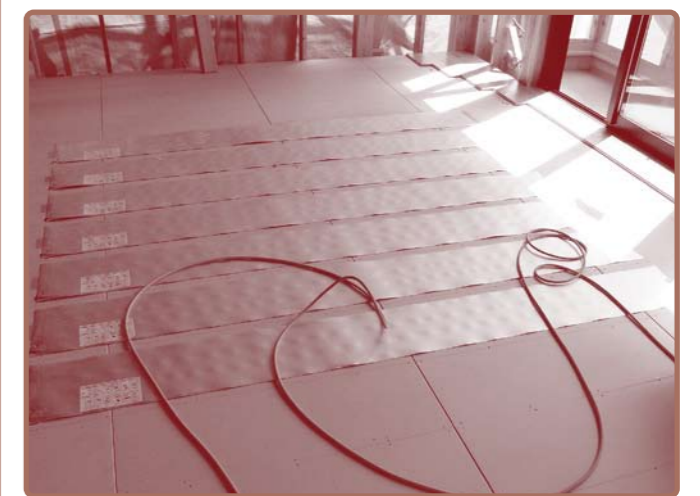


12月に入り、一段と寒くなってきましたね。今回は「部屋ごと暖める」という考え方の床暖房をご紹介します。コスト高と思われがちですが、設置費用もランニングコストも今は大分安くなりました。

床暖房は、人間の身体をよりよい状態にする「頭寒足熱」になり、さらに部屋全体が暖まるということで、最近非常に人気も高まっています。特に、キタノでおすすめている床暖房は遠赤外線ヒーターで身体の中までぽかぽか暖まります。

下の写真の銀色のシートのようなものが発熱体です。この上に床材を載せていきます。床暖房専用のものがおすすですが、無垢材や合板系でもOK。新築時だけでなく、リフォームでも設置が可能です。

## 住まいの診断室



▲リビングや高齢者のお部屋など一部分でのリフォームもできます。



住まいの「困った」はいつでもご相談ください。どんなことでも対応いたします。ご相談・お見積もりは無料です。

