

暮らしの通信

季節の変化を身近に

和の暦で楽しむ 冬暮らし

春夏秋冬の四季を楽しんだ昔の日本人の知恵を知り、季節の変化を感じながら冬の暮らしを楽しんでみませんか。



昔の暦(旧暦)の
きほんを知ろう!

現在、私たちの使うカレンダーは新暦(太陽暦)ですが、かつての日本では旧暦(太陰太陽暦)という暦が用いられていました。そして春夏秋冬それぞれを6つにわけた

「二十四節気」を季節の目安としていました。たとえば冬は、冬がはじまる「立冬」(11月上旬ごろ)、小雪がちらつきはじめる「小雪」(11月下旬ごろ)、本格的な冬を迎える「大雪」(12月上旬ごろ)、1年で最も夜が長くなる「冬至」(12月下旬ごろ)、寒さが厳しくなる「小寒」(1月上旬ごろ)



冬をもっと楽しむ
行事あれこれ

「二十四節気」を季節の目安としていました。たとえば冬は、冬がはじまる「立冬」(11月上旬ごろ)、小雪がちらつきはじめる「小雪」(11月下旬ごろ)、本格的な冬を迎える「大雪」(12月上旬ごろ)、1年で最も夜が長くなる「冬至」(12月下旬ごろ)、寒さが厳しくなる「小寒」(1月上旬ごろ)

昔から続く行事には、自然に寄りそって暮らした日本人の知恵がまつまっています。ここでは「食」に関する行事の一部を紹介しましょう。

風邪を防ぐためにカボチャを食べ、風呂に柚子を浮かべる冬至の日。寿命が長くなるなどの縁起をかつくとされる大晦日の夜に食べる年越し蕎麦。1年の無病息災を祈る人日の節句(1月7日)の七草がゆ。神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく鏡開き。もともとは五穀をまいたという節分の豆まきなど。

各行事は地域によって異なることもありますが、それぞれの暮らし地域行事や風習を改めて見直してみれば、新しい発見があるかもしれません。家族で冬の行事を実践し、季節の変化を肌で感じてみてはいかがでしょうか。

年末年始から春にかけて慌ただしい季節ですが、旧暦をたどり昔から続く行事を生活に取り入れながら、見逃しがちな自然の変化を楽しんでください。

暮らしメモ

屋外の自然を楽しむ
ミッドテリア空間

季節や天候に左右されることがなく、屋外の四季を家の中で楽しみたい——、そんな願いを叶えてくれるミッドテリア空間に注目が集まっています。

ミッドテリア空間は、日光浴を楽しめるガラス張りのガーデンルームや日本家屋の縁側のような屋根のあるスペース。屋外の自然と家の暮らしとをつなぐ、四季を満喫しリラックスできる空間です。

リラックスを演出する
コーディネート

ゆったりくつろげるミッドテリア空間をつくるには、そのコーディネートも重要になってきます。昼寝もできるラウンジチェアから、床で伸び伸びと過ごせるような和テイストのクッションまで、多様な選択肢がありますので、それぞれのスタイルにあわせリラックスできるものを選びましょう。

また、家族が多くの時間を過ごす日々の生活の中心となるリビングでも、四季を楽しむことが可能です。屋外との境目である窓のスペースをうまくコーディネートしたり、四季折々の花をかざったりするなど、簡単にできることから挑戦してみてください。



ガーデンルームやリビングで家族と過ごす際、屋外の自然を眺める時間をつくってみませんか。

がんばりすぎないで!

「ちよい楽」家事のスズメ

毎日の家事を無理なく続けるために……

「家事はよく、やりだしたらきりが無い」「終わりが無いといわれます。主婦として、ママとして、完璧を目指して家事を日々がんばっている、疲れてしまつこともあるのではないですか。今回は、そんなときに役立つ「ちよい楽」家事のアイデアをご紹介します。」

「お金を出して家事を依頼するのは……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ



貴重な休日がたまった家事で終わってしまうのはもったいない! 家事代行サービスを選択肢に加えることで、日々の疲れを癒したり、充実した時間を過ごしたりしてはいかがでしょうか。忙しいときのサポートとしての利用もおおすすめです。

「……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

「お金を……」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、最近では各種掃除はもちろ

すぐにできる缶詰料理アイデア

缶詰は毎日の献立を彩る便利な食材です。サバ缶やツナ缶と野菜を合わせて煮たり炒めたりするだけでメイン料理ができます。また右のようにひと手間を加えるだけでゴージャスな一品にもなります。加えて焼き鳥缶などの味つきの缶詰は、お皿に盛るだけで立派な小鉢に早変わり。缶詰は長期保存できるものが多いので、お気に入りを見つけて活用しましょう。

オイルサーディンのパン粉焼き

オイルサーディン缶にパン粉とパセリをまぶしてトースターで温め、レモン汁をかければ美味しい1品に。トマトのざく切りをプラスしても。

鮭缶マヨチーズ焼き

鮭缶の水を切って、マヨネーズ・チーズ・パセリをのせてトースターで温めればできあがり。さまざまな缶詰でアレンジに挑戦を!

暮らしのレシピ 缶詰でできる極上レシピ2種

缶詰を使ってつくるレシピ2種をご紹介します。サバやトマトの水煮缶は、寒い冬に体をぽかぽかに温める煮物やスープで大活躍のおすすめ食材です。

サバ缶と筍の生姜煮

▼材料(2人分)
 サバの水煮缶……………1缶
 筍(水煮)……………約100g
 白菜……………約4枚 しょうが……………1片
 サラダ油……………大さじ1
 ④ 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ3
 酢……………大さじ1
 塩・こしょう……………適量

▼作り方
 ① 筍は3~4mm厚、白菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
 ② 油を熱した鍋に、①を加えて中火で炒める。
 ③ ②の食材がしんなりしたら、サバ缶を煮汁ごと入れてほぐし、④を加える。
 ④ 煮立ったら弱火にして約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。煮込むうちに水分がなくなる場合は適量の水を追加する。

余り野菜とトマト缶のミネストローネ

▼材料(2人分)
 トマトの水煮缶……………1缶(400g)
 ベーコン……………2枚 たまねぎ……………中1個
 にんにく……………1片
 余り野菜……………適量
 オリーブオイル……………大さじ1
 水……………2カップ
 固形チキンスープのもと……………1個
 ローリエ……………1枚 塩・こしょう……………適量

▼作り方
 ① にんにく、たまねぎはみじん切り、ベーコンは約1cm角に切る。余り野菜は約1cm角を目安に切る(きのこ類やブロッコリは小房にわけ)。
 ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを加えて弱火で炒める。香りが出たら残りの野菜を加え、全体に油がまわるように炒める。
 ③ トマトの水煮缶、水、スープのもと、ローリエを②に加えて煮込む。野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を整える。

暮らしのヒント 冷凍野菜を使ってみよう

実は、栄養たっぷりの旬の野菜です
 缶詰と並んで活用したいのが冷凍野菜。実は冷凍野菜の多くは、旬の時期のものを冷凍加工しています。野菜の栄養価は旬の時期が最も充実しているため、旬の時期以外の野菜は、生のものよりも冷凍のものを使うほうが栄養豊富ともいえるのです。便利で栄養もきちんととれる食材として賢く利用してください。



暮らしのワンポイント

備えて安心! 防災用品の見直しを
 普段の食材を多めに備蓄して非常食にする「ローリングストック」
 防災用品のうち非常食は賞味期限があるため、いざというときに使い物にならないということが起こり得ます。その改善策としておすすめしたいのが、非常食にもなるレトルトや缶詰などの食品を多めに備蓄しておき、定期的に消費して買い足していく「ローリングストック」という方法。防災用と気構えずに、いつもの食材から始めるのがポイントです。