

## 何の日

## 3月27日はさくらの日

「3×9(さくら)=27」の語呂合わせで1992年(平成4年)に制定されました。また、七十二候の「桜始開(さくらはじめてひらく)」という桜が咲き始めることを指す時季であることから、この日が選ばれたとも言われています。この日には、日本の歴史や文化、風土と深く関わってきた「さくら」を通して、日本の自然や文化に関心を深めてほしいという思いが込められています。

さくらといえばお花見。古来からあり「さ=稲」で田植えの神を象徴し、「くら=座」で神様がいらっしゃる場所。それが語源とされ、信仰の対象になっていたさくら。春には山から下りた神がさくらの木に宿ると考えられたことから、宴で神をもてなし、豊作や健康を祈願したそうです。



やがて、観賞用としても親しまれるようになり、江戸時代頃からは、今のようなお花見がされるようになったと言われています。



ソメイヨシノはエドヒガンとオオシマザクラを交配させた栽培種だそうです

### 日本に自生する桜は？

野生種のさくらは10種ほどと言われ、そこから育成された栽培種は600種を超えと言われており、正確な数を把握するのは難しいそう。野生種の中で、代表的なものをご紹介します！  
●オオシマザクラ…花が大きくて見ごたえがあります。葉にも香りがあり、桜餅を包むのに使われています。  
●ヤマザクラ…日本のさくらの代表種。ソメイヨシノが現れる前はお花見の定番でした。花色は白、淡いピンク、ピンクと、個体差があります。ほかの野生種にカスミザクラ、エドヒガン、マメザクラ、オオヤマザクラ、タカネザクラなどがあります。

## ごはん屋 一芯

瀧

西梅田にある和食居酒屋【ごはん屋 一芯】にランチを食べに行ってきた。ランチは予約ができないので、開店前からたくさんの方が並んでますが地下の店内は広くて落ち着く雰囲気です。この日は定番メニューの、豚の角煮定食をいただきました。とろとろの角煮と、炊き立てもちもちのおひつご飯の組み合わせは最高でした！！他に旬の魚を使った定食などもあったので、美味しい和食が食べたいときにおすすめのお店です😊



SNSもよろしくお祈いします！

施工事例も  
たくさん掲載  
していますよ



# こゝろ通信

LIXILリフォームショップ  
光永ホーム  
TEL:06-6151-9250  
FAX:06-6151-9230

## No.72

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2025年2月15日発行

### 今月の店長ひとこと



こんにちは。花田です。  
2月になり、花粉を感じるようになりました。今年花粉はきついらしいですね。毎年同じようなことを言われているような気もしますが…(^-^);今の時期は風邪なのか花粉症なのか紛らわしくて困ります。まだ寒い日が続きます。体調に気をつけてお過ごしください。



## 神戸ルミナリエ

花田

1月末頃に神戸に行ってきました。ちょうど定期的に南京町では旧正月を祝う春節祭のイベントがあったり、ルミナリエが開催されていたりと、平日でしたが賑わっていました。

2月2日までの開催でしたが、今年のルミナリエのテーマは「30年の光、永遠に輝く希望」がテーマだそうです。メリケンパーク・旧外国人居留地・東遊園地の3か所で開催されており、メリケンパークのみ有料エリアになっていました。写真はメリケンパークです。初めて行ったのですが、光のトンネルは圧巻ですね🌟

阪神淡路大震災を忘れないために、これからも続いてほしいなと思います。



## 住宅省エネキャンペーン2025

住宅の省エネを推進する補助金制度が引き続き、2025年度も実施されることが決定しました！  
窓リフォームや給湯器の取替、断熱リフォーム、お家の設備の交換(一定の省エネ性能を有するもの)などが対象になります◎  
「こんなリフォームは補助金対象になるの?」「いくらくらいかかるの?」などお気軽にご相談ください◎  
補助金制度について、詳しくは同封チラシをご覧ください。



## ご存知ですか？

## 卵にまつわるいろんな話



カラザには、実は免疫向上や美肌にも良いと言われるシアル酸という成分が含まれているので、捨てるのはもったいないそうです。

### 効率的！ゆで卵のつくり方

少量のお湯でOK！省エネにもなる作り方があります♪

- ①鍋に卵を入れ、鍋底から1センチの高さまで水を入れ、中火にかける。
- ②水が沸騰したら蓋をして中火で4分加熱。火を止めてそのまま5分、黄身をトロトロにしたい場合は3分おく。
- ③卵を冷やしたら完成！

私たちに身近な食材「卵」。そのいろんな話を集めてみました！

### ●卵の種類

卵には、無精卵と、オスとメスが交尾をして受精した有精卵があり、普段私たちがよく食べているものは無精卵です。

### ●卵は1日、何個まで？

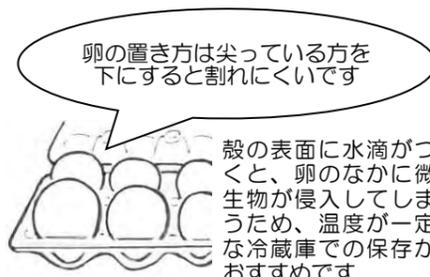
以前は1日1個までと言われていましたが、近年の研究結果からあまり影響がないことがわかり、健康な人なら2、3個食べてもコレステロールの異常を引き起こすことはないそうです。

### ●卵のサイズとは？

農林水産省で定められており、SS～LLまで6種あります。ポピュラーなSが46g以上52g未満、MSが52g以上58g未満、Mは58g以上64g未満、Lサイズが64g以上70g未満だそうです。



赤玉と白玉がありますが、羽の色が褐色の鶏は赤玉、羽の白い鶏が白玉を産むという違いで、栄養的には違いはないそうです。



## かんたんレシピ

## ケールとひき肉のお好み焼き

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>



※ひき肉にしっかりと火を入れるために、裏に返したらフタをして蒸し焼きにしましょう。

### 材料 (2人分)

- ケール…4枚、長ネギ…5センチ、牛豚合ひき肉…150g、
- 小麦粉…100g、水…100ml、卵…2個、だしの素…小さじ1、サラダ油…大さじ1
- お好みソース…大さじ3、マヨネーズ…大さじ1、粉チーズ…小さじ2、塩・コショウ…適量

ケールは青汁のイメージで苦いかと思いきや、葉自体は苦みが少なく食べやすいです。粉チーズがアクセントのお好み焼きでどうぞ♪

- ①ケールは千切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ②ケール、塩・コショウをふったひき肉、小麦粉、卵1個、だしの素、水を、多少粉が残る程度に、さつくりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて両面焼く。
- ④③を器に盛りつけ、お好みソース、マヨネーズをかけ、長ネギと卵黄のをせ、粉チーズをふる。

## Chottoいいかも

空き容器を活用しませんか？何気なく使っていて、使用後によく見るとシンプルなデザイン＆形状で使いやすい容器が。その使い道をご紹介します！

### ■海苔の空き容器

黒や緑の蓋で、容器はラベルをはがせば透明。シールはゆっくり剥がせばきれいに剥がれます。



●細かいサイズの容器には衛生用品を絆創膏や綿棒を立てて入れられるので出し入れしやすいです♪



●こまごまとしたモノを入れる見た目がかわいく、何がどれくらい入っているのかもわかりやすい！



●文房具を入れる！テープがすっぽり入るサイズなら、テープのストックや、ハサミ、マスキングテープなどの文房具をひとまとめにできます。



### ■小さな乳酸菌飲料の空き容器

100mlちよっとの量が入るので、いろんなモノの小分けに便利♪口径も広めなので、液体を注ぎやすいのもポイントです。



ほかに、ボディローションやコインランドリー用の洗剤を入れるのも良いですね！

●バスアイテムを小分けに！ジムや旅行へ行くとき、普段使いのシャンプーやコンディショナー、ボディソープを小分けにできて便利です。



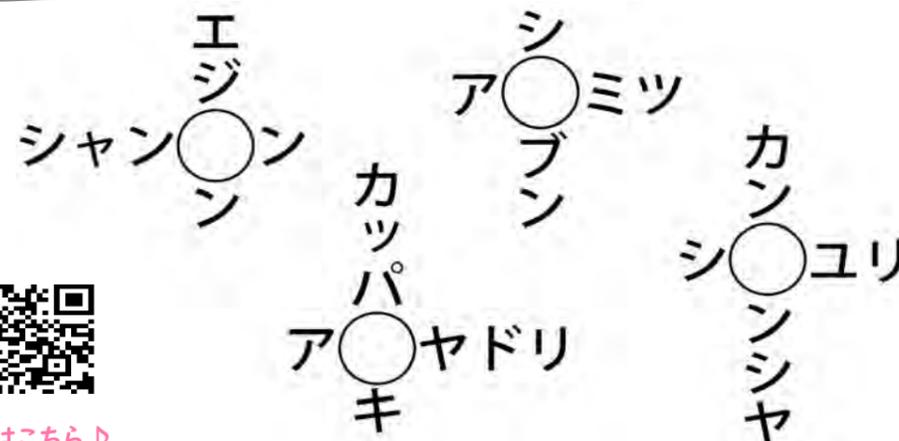
●薬を必要な分だけ瓶の錠剤など、割れる心配がなく、必要な分だけ持ち出せます。



●調味料を小分けに！キャンプやアウトドアのパーティーにお好みの液体調味料を小分けにすれば、省スペースで持ち出せます。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪