何の日？

10月22日は「ドリップコーヒーの日」

ちなみに、10月１日は「国際コーヒーの日」です！

温かいコーヒーが飲みたくなる…そんな秋が近づいていますね。10月22日はドリップコーヒーの日です。秋が深まり、ド（=10）リップコーヒーをふぅ～ふぅ～（=22）しながら飲んで心も体も温まってもらいたい、また、ドリップバッグコーヒーを広く伝えたいとの思いから、2016年（平成28年）に制定されました。
「ドリップ」とは「したたる」、「ぽたぽた落ちる」という意味。ドリップコーヒーといえば、あらかじめ粉がパックされ、カップに取り付けてお湯を注げば本格的なコーヒーが飲めるドリップバッグコーヒーが手軽ですね。

ドリップバッグコーヒーは日本生まれです♪

ドリップバッグコーヒー内のコーヒーの粉のほとんどが10ｇであることから、10ｇ=10月に制定されたとも言われています。

ドリップバッグコーヒーの美味しい淹れ方

①カップをあらかじめ温め、ドリップバッグを開封し、カップに装着する。
②粉が偏らないよう、カップをトントンして平らにする。
③湯が沸騰したら少し落ち着かせ、粉全体にいきわたるように、のの字を描きながら、少しずつゆっくりと注ぎ、20～30秒蒸らす。
④粉が泡のように膨張したら、次の湯を中央から外側に向けて、高低差をつけながら注ぐ。

※湯を注いだ時に出る泡が切れないうちが、次の湯を注ぐタイミングです。
※最後にバッグを絞ると雑味が出るので、おすすめしません。

☆「20周年祭」開催のお知らせ☆

「20周年祭」 開催のお知らせ
10/5（土）・6（日）
開催時間▷10：00～17：00
場　所▷LIXILリフォームショップ山田組
名古屋市中川区戸田3-1311

・住まいのリフォーム相談会
・店内展示品即売会
・キッチンリシェルの実践ブース（カステラを使った体験）
・日頃の感謝を込めて、北海道じゃがいもつかみどり
　プレゼント！　　（引換券をお持ちください）
ぜひ、遊びに来てください♪

ティッシュペーパーの箱積みチャレンジやります！　ぜひご参加ください。

やっとかめ～る

No.49

令和6年9月20日発行

LIXILリフォームショップ
山田組
名古屋市中川区戸田3-1311
TEL：052-301-6116
FAX：052-301-6140
http://www.lifa-nakagawa.com/

やっとかめ(八十日目)･･･久しぶりという意味の名古屋弁。人の噂も七十五日も過ぎると忘れられてしまうというが、さらに五日も過ぎたぐらい久しぶりという意味らしい。(諸説あり)
やっとかめ～る･･･やっとかめよりさらに十日も過ぎたぐらいに発行され、店長が勝手に編集するとてもゆるいニュースレター。

店長 井上の“ひとこと”

「みなさん　やっとかめです」

今年の夏はパリ五輪が開催され、日本選手の活躍でメダルラッシュという最高の結果でした。次回のロサンゼルス五輪でも日本選手の活躍が楽しみですね。
さて、今年は当店オープンから20年目になります。日頃お世話になっている皆様に感謝の気持ちをお伝えできればと思い、10月に【20周年祭】を開催することになりました。
当日はリフォーム相談のほかに、プレゼントやゲームなども用意していますのでよろしければ足をお運びください。
スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

スタッフ紹介

名前：　井上　聖一朗（いのうえ せいいちろう）

印象に残ったパリ五輪の選手や競技は？： なんといっても体操男子団体戦の金メダルが印象に残りました。最後に決まった瞬間は鳥肌が立ちました。やっぱり日本の体操は美しかったですね。その他ではブレイキン女子の湯浅亜実さんです。五輪では初めての種目で日本選手の金メダルにシビレました。シゲキックス選手も応援してましたが4位で残念でした。また次回はどんなヒーローが出てくるか楽しみです。

名前：　藤谷　清佳（ふじたに　さやか）

印象に残ったパリ五輪の選手や競技は？： チンパンジーと2ショット撮影したお方に『非国民！』と言われましたが(笑)、今回のパリ五輪、全く観てないです…。TVは基本Eテレを流しているため、21時前後に柔道が流れているのをチラッと見たような。子供を寝かしつけて自分も一緒に寝落ちする時間のため、本当チラッと見た程度。2026年冬季五輪は頑張って起きて見ようと思います。

名前：　伊藤　典子（いとう のりこ）

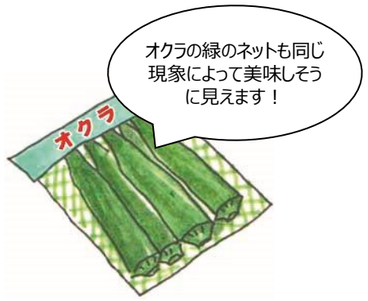
印象に残ったパリ五輪の選手や競技は？： バレーボール男子です。テレビの前で全力で応援していました。石川選手や山内選手がNEXT4（バレーファンなら分かります）だった頃から観ていましたが、今年は日本代表選手のレベルが高く、本当にワクワクする試合でした。
結果はあと一歩のところでメダルに届かず、くやしぃー！としか言いようのない大会でしたが、毎試合見るのが楽しみで仕方ありませんでした。バレーロスぎみです(-.-)。

住まいのことなら LIXILリフォームショップ

やっとかめ～る

LIXILリフォームショップ　山田組
名古屋市中川区戸田3-1311
TEL：052-301-6116　FAX：052-301-6140　http://www.lifa-nakagawa.com/

ご存知ですか？　色にまつわるいろんな話



ネットの色によって、野菜や果物の実際の色よりも鮮やかに見える錯覚のことを「同化現象」といいます。

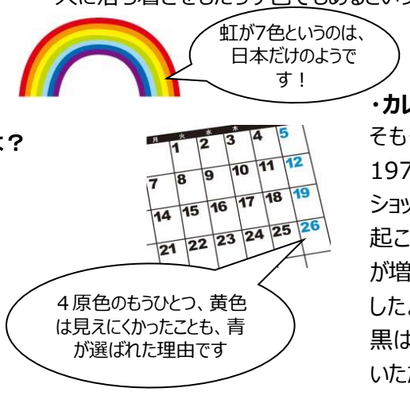
虹の色は日本では7色。世界では？

世界で言われている虹の色はさまざま。たとえば、アメリカやイギリスでは６色、ドイツや中国では５色、ロシアやインドネシアなどの東南アジアでは４色だそうです。色の見え方に違いはなく、その国の文化が影響しているようです。

私たちの暮らしの中にはさまざまな色があふれていますね。そこで、色についての話を集めてみました！

●みかんのネットはなぜ赤い？
ズバリ！　美味しそうに見えるから！　赤いネットに入れると、みかんの色がネットの赤色に近づいたように見える現象によって、美味しそうに見えるそうです。

●非常口が緑色なのはなぜ？
火災時でもよく見えるから。緑色は赤色の補色で、お互いの色を引き立て、鮮やかに見せる効果があることから、緑を使用しているそうです。ほかにも緑色は人に落ち着きをもたらす色でもあるという理由もあるようです。



・カレンダーの土曜日の色はなぜ青？
そもそも、土曜日が青色になったのは、1973年（昭和48年）に起きたオイルショックの時期から。電気など節約ムードが起こり、土曜日も会社を休みにするところが増え、土曜日の色を変える必要がありました。印刷の４原色は黒・赤・黄・青で、黒は平日、赤は日曜日にすでに使われていたため、青が選ばれたそうです。

かんたんレシピ　鶏のぴり辛もつ煮

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/

砂肝にピリッと辛さを効かせ、パプリカパウダーやハーブのアクセントをプラス！ ご飯にはもちろん、お酒のおつまみにも合います♪

材料
（２人分）
- 砂肝…200ｇ、玉ねぎ…1/4個、ニンニク…１かけ、赤唐辛子…1/2本、ローリエ…１枚
- A：白ワイン…100ml、パプリカパウダー…大さじ１、コンソメ顆粒…小さじ１
- 塩・コショウ・オリーブオイル…適量、ローズマリー…１本

①玉ねぎはみじん切りに、ニンニクはスライスする。赤唐辛子は種を取り、砂肝は２等分にして銀皮を少し剥ぎ取り、身に包丁で切り込みを入れる。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、砂肝、赤唐辛子、２等分にしたローリエを加えてさらに炒める。

③Aを合わせ、②に加え、フタをして沸騰したら、弱火で20分程煮込み、塩・コショウで味をととのえる。

④③を盛りつけ、ローズマリーを添える。

※砂肝は銀皮をそぎ切りにすることで食感が柔らかくなります。
※ローリエは２等分にすることで、香りが増します。

Health

秋の気配を感じ、少しずつ涼しくなってくると元気が出ない、だるい、疲れやすい、といったこと、ありませんか？　それ、秋バテかもしれません。日ごろの生活に気をつけながら、秋バテを解消しましょう！

■秋バテってどんな感じ？

・冷たいものをとることで内臓が冷えてだるさなどが起こる
・冷房の効いた室内と外気の気温差で疲れなどが起こる
・気温や気圧の変化によって自律神経が乱れ、睡眠不足などが起こる
などがあります。

■ 水分補給も大切です！

人は、１日に2.5リットルの水分を体内から失うといわれているので、水分補給は重要。ビタミンやミネラル、特にナトリウムも多く排出されるそう。
そこで、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだもので水分補給をすると良いそうです。
清涼飲料水は糖質を多く含むものがあり、糖質過多は疲労の原因になりかねないため、気をつけましょう。

スポーツドリンクとカロリーのないお茶を組み合わせたり、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5～２倍に薄めることもおすすめです

■秋バテに効果的な食材とは？

胃腸を温めることも大切。みそ汁やスープ、お茶など温かいものや、常温の水をとることも効果的です

・疲労回復には、ビタミンＢ１を含む豚肉やうなぎ、レバーがおすすめ。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシンを含む食品（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ）と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします！
・ストレス緩和に良いものには、GABAを含む玄米やかぼちゃ、じゃがいも、トマトがあります。

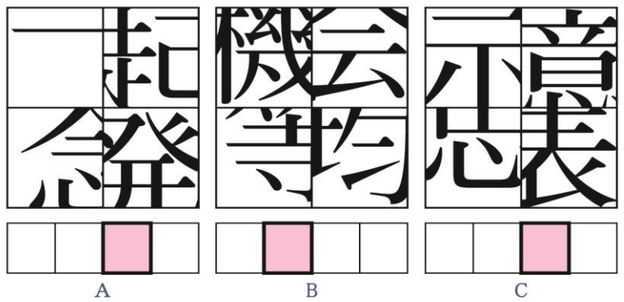
■睡眠と運動で体調を整える

ラジオ体操はしっかりやると、良い運動になるので、おすすめです♪

・起床直後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。眠りが浅いなと感じたら、寝る直前にスマホやパソコンを控えるのも良いです。
・湯船に浸かって温まることも大切。副交感神経が優位になり、リラックス効果をもたらします。
・ウォーキングなどの適度な運動は、自律神経を整えることにつながるそうです。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



答え

前回の答え
一段落