

April

暮らしを 楽しむ暮らしに 役立つ

4月

## ライフアップ通信

暮らしの中で春を感じて、気持ち新たに。

日本全国の各所で、桜が一斉に咲くのはなぜ？

桜の開花予想を目にするようになると、春の訪れを実感しますが、足並みを揃えて各所の桜が一斉に開花する理由はご存知でしょうか。実は、公園や学校など町で見かける桜はほとんどがソメイヨシノ。交配で生まれた園芸品種で、葉が出るより先に花が満開になる華やかな特性が好まれ、明治以降に植樹で全国へ広りました。元は限られた本数から接ぎ木で増やされた、いわばクローンのため、一斉に咲き、散っていきます。しかし、わが国ではソメイヨシノが散った後には、霞桜や八重桜など遅咲きの品種が控えており、4月下旬まで個性豊かな桜を楽しむことができます。



食卓にも、春を告げる美味しい魚。



春の食材：鰯（さわら）

春先になると沿岸に姿を現す、春を告げる魚。鮮度が良い場合は、刺身がおすすめ。照り焼きや西京漬けにも向いています。身がしっかりと硬く、目が澄んでいるものを選びましょう。鰯は、50cm以下を「さごし」、それ以上を「なぎ」、70cm以上を「さわら」と呼ぶ出世魚。青魚に豊富なDHAやEPAなどの必須脂肪酸を多く含むので、生活習慣病の予防に役立ちます。栄養豊富で、縁起が良い出世魚を食べ、元気に新生活をスタートさせましょう。

ハッピーは健康から  
ライフアップ  
クリニック

暑くなってからじゃ遅い。  
春から始める紫外線対策。

心地よい日差しに春の訪れを感じ、ポカポカ陽気の中で少しのんびり…。でも、実はそんなうららかな春の日差しには、残暑厳しい9月と同じくらいの紫外線が。今のうちから紫外線対策を始め、潤った素肌を保ちましょう。

【日焼け止めと小物を組み合わせて】

紫外線対策の基本は日焼け止め。日頃から忘れずに塗り、長時間外で過ごす場合は、帽子やサングラス、日傘、首回りを覆うストールなど、シーンに合わせて小物を活用しましょう。



酒粕と寝かせて、ふっくらジューシーに。  
鰯のジューシー粕漬け



材料(2人分)

鰯:2切れ、塩:少々、はじかみ:お好みで  
<酒粕床>酒粕:50g、  
西京味噌:50g、酒:大さじ1と1/2、  
みりん:大さじ1と1/2、油:小さじ1

●鰯は塩をふって15分おき、水気をふいたら1/2に切る。

①酒粕と西京味噌に酒とみりんを少しずつ加え滑らかになるまでよく混ぜたら、油も加えて混ぜる。

②密閉容器に①の半分を敷いて鰯を並べ、残りの①を塗り、蓋をして冷蔵庫で1日おく。

③クッキングペーパーで酒粕を軽くぬぐい、180℃に熱したオーブンで15~20分焼く。器に盛り、はじかみを添える。

今月のお花

4月「ゲッケイジュ」

スパイスの「ローリエ」や、マラソンの勝者が被る「月桂冠」などとして知られる月桂樹。勝利と栄光のシンボルである月桂冠を勝者に贈る風習は、古代ギリシアから続いており、花言葉の「名誉」「栄光」「輝ける将来」も、これに由来しています。あまりご存知ないかもしれません、月桂樹は4月上旬に、黄色い花をたくさん咲かせます。明るい色の花と「輝ける将来」という花言葉が、希望溢れる新生活にぴったりです。



藤田建築

Fujiken House

床暖房 藤田建築

検索

フリーアクセス

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

0800-200-2965

Eメールアドレス

info@fujiken24.com