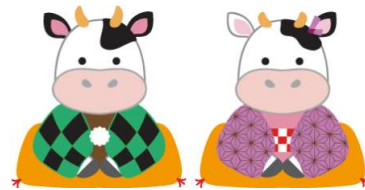


# あんそ倶楽部

2021.01

vol.36

いよいよ寒さが厳しくなってきましたね。お正月は、ご自宅でゆっくりお過ごしになられた方が多いのではないのでしょうか。外で体を思いっきり動かしたい気分ですが、まだ先になりそうですね。一日でも早く落ち着いた生活が戻ることを祈るばかりです。2021年もアンソホームは、住まいづくりと暮らしのお手伝いにも積極的に取り組んで参ります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 季節を感じる

### 冬の味覚「氷魚」

琵琶湖で冬にだけとれる特産品。

鮎の稚魚で体が氷のように透き通

っています。釜揚げにするのが一般的で、酢の物や大根おろしと一緒に食べるのがおすすめです。年末年始でご馳走が続いていた胃腸もひと休みできそうですね。水揚げされるのは3月頃まで。5月頃にはウロコができ体型も変化して小鮎と呼ばれるようになります。琵琶湖が生み出す冬の味を、ぜひ楽しんでみてくださいね。



## 暮らしのヒント

### 冷蔵庫の整理整頓

冷蔵庫の冷気を効率良く循環させるには収納量を7割以下にするのがよいとされています。ギュウギュウにならないためのひとつの工夫として、ビンやペットボトルは、ストッパー付ブックエンドを使うと棚の高さを無駄なく活用出来ます。本数やサイズに合わせて幅を調節出来るのも利点です。食品が迷子になってしまわないよう整理整頓をして、すっきりと新しい1年をスタートしたいですね。



## 香りのある暮らし

### 鶏の甘酒鍋

免疫力を高めるには、守ることで戦うことが必要です。免疫のもとになる抗体は主にタンパク質から作られ、その代謝にはビタミンB6が不可欠。それを豊富に含む酒粕を加えることで免疫力がパワーアップします。おすすめレシピ(2人分)は、鶏もも肉(500g)バクチー(2株)、春菊(4株)、ねぎ(1/2束)、ローリエ(6枚)酒粕(100g)、鶏がらスープ(3カップ)、きび糖(大さじ1)、ナンブラー(小さじ2)、胡椒(小さじ1)。香りも楽しみながら冬を元気に乗り切りましょう。



## 家族を守る防犯

### 身近に迫るサイバー犯罪

コロナの影響でリモートによるテレワークやオンライン会議が増える中サイバー犯罪の手口も巧妙化しています。インターネット閲覧中に突然「警告！重大な脅威を検出」と画面に出て消えなくなり、記載の電話番号にかけると誘導され遠隔操作ソフトを入れてしまうこととなります。後日、ウイルス除去の名目で高額な料金を請求されます。対策としては表示された番号には電話せず、購入店や警察等に相談しましょう。



## マネー講座

### 家計を知る

将来を考える時、漠然とした経済的不安を感じる方が少なくないようです。まずは、ざっくりと1年間の家計状況を把握してみましょう。昨年の源泉徴収票で手取り収入と支出の確認をするところから始めます。家計を見直す時は、削減することで長期間にわたって支出を減らすことの出来る通信費や保険料のような固定費から見直すのがおすすめです。



## 今月の店舗News

### ジブンハウス

2階建  
31.1坪

新商品のご案内です。テーマは「ライフスタイル×食」

ペニンシュラ型キッチンを採用しおいしそうな匂いと家族の笑顔に囲まれるプランのご提案です。お家で過ごす時間を大切にかけがえのないものに。

