

あんそ倶楽部

2023.10

vol.68

10月23日は「おいもほりの日」。二十四節気では「霜降(そうこう)」といって、霜が降り始める時期で、さつまいもが霜が降り始めるまで太り続けるのと、この頃に収穫の最盛期を迎えることから登録されたそう。おいもほりは、多くの幼稚園や保育園の秋の行事で、自然とのふれあいや食育などの教育になっています。食べ物に対する興味や関心を持ち、生産者の方への感謝の気持ちも育みたいですね。



季節を感じる

小さいながらも高栄養

秋の味覚として代表的な「くり」。普段食べている部分は、実は種だといひはご存じでしょうか。食べる部分が種で捨ててしまう殻が果実、イガイガが皮。珍しい食材ですね。主成分は、でんぷんで小さいとはいえ、ごはんやパンの代用になるほどの栄養価。さらに、ビタミンや食物繊維、葉酸、カリウムなどがバランスよく含まれている優れたものです。栗ごはんや渋皮煮、モンブランなど、定番料理からデザートまで料理の幅が広い栗で秋の味覚を堪能してみてくださいね。



暮らしのヒント

窓掃除に最適な季節

窓の掃除はまとめて年末に。そんなご家庭も多いと思います。でも寒い時期はつらいもの。暑くなく寒くない秋は、窓掃除には最適です。手順は①洗剤拭き②水拭き③から拭き汚れが激しい外側から、水で濡らせたスポンジやタオルに洗剤をスプレーして、時間を空けずに水で濡らして絞ったタオルできれいに拭き取ります。タオルが汚れたらこまめに綺麗な面に変えましょう。仕上げは乾いたタオルで拭き取り。同時に窓枠やレール、網戸の掃除、カーテンの洗濯もしたいですね。



香りのある暮らし

旬の果物でおいしく栄養補給

秋に旬を迎える果物の栄養価が高いのは、植物自身が冬に備えているからだといわれています。特にリンゴや柿などの果物は、ビタミンCやβカロテンなど抗酸化作用のある栄養素を含み、免疫力を上げる効果が期待できます。豚肉との相性が抜群のリンゴソースは、皮ごと使えば色のアクセントにもなり、食物繊維もしっかりとれます。デザートだけでなく料理にも取り入れて、香りも楽しみながら栄養補給をしましょう。



家族を守る

秋から急増する犯罪

この季節は、宵空(よいあき)という空き巣が急増します。陽が落ちて室内が暗いと「いま留守です」と手を挙げているようなもの。被害に遭わないためには留守だと悟られない対策をすることです。有効なのは、室内照明をタイマー付きにすること。リビングだけでも照明が点いていると、人がいる雰囲気を出すことができます。夕方以降の帰宅になる日や共働きの方は、ぜひ照明を活用してくださいね。(参考:あけたらタイマ)



マネー講座

おせちの予約

お正月のおせち料理の予約がもう始まっています。季節商品は早期予約がお得。コロナ禍の長い在宅生活を経て、おせちの需要が高まり、キャンペーンが増えている印象です。アマゾンやJR東日本のJREモール、JAL系のJALモールでは、ポイントやマイルが通常より多く付与されます。高島屋オンラインストアでは、送料が無料になったり、早めの決断で大きなお得になります。ただしキャンペーン期間中に付与されたポイントは、期限付きが多いので、忘れないように使い切りましょう。



今月の店舗News

分譲地6区画販売中!

近江八幡市丸の内町にて分譲地6区画を販売しています。

敷地面積:154.00㎡(約46坪)~206.90㎡(約62坪)
販売価格:7,918,600円~13,767,600円

参考プランも多数ご用意しております。近江八幡市で家づくりをお考えの方は、ぜひお問合せください。

