

# オガワ便り

リフォームのオガワがとておきの情報を届けします！

リフォームのオガワ  
TEL:048-745-4554

2018 12月号

## 快適 Life

2018年12月1日発行

### 咳を緩和する知恵



ふとんに掃除機をかけて清潔にすることをおすすめします！

#### はちみつ大根のつくり方

大根はビタミンCを含み、辛み成分には殺菌作用があります。お好みの量の大根を適当に刻み、はちみつをひたひたになるくらい入れ、3時間～ひと晩漬け込みます。

大根のエキスがしみ出たシロップは、直接飲むほか、お湯で割るのもおすすめです♪

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんにはNGです。

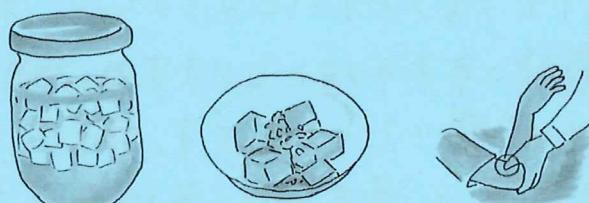
風邪や花粉症の悪化で咳が止まらなくなること、ありますね。長引くと、胸やのどを痛めることも。やわらげる方法を紹介します。

●はちみつをなめる…はちみつには殺菌作用があり、抗酸化物質も含るので、そのままなめるだけでも効果が期待できます。はちみつ大根をつくってそのシロップをなめるのもおすすめです。

●コーヒーを飲む…コーヒーに含まれるカフェインには、気管を拡張させる作用や抗炎症作用が期待できます。

●ツボを押す…「尺沢(しゃくたく)」は、呼吸器全体に効果が期待できるツボ。肘を曲げてできるシワと親指の延長線上を結んだところにあります。

もちろん、症状が気になれば病院で診てもらいましょうね。



日持ちは3～4日。余った大根はコチュジャンやキムチの素を入れてカクテキに♪

10秒ほど強く押し、離してを数回繰り返しましょう

### 社長のつぶやき

皆様、お世話になります。(株)小川代表の小川隆と申します。

今年もあっという間に師走になりましたね!!!今年振り返りますと、大雨、台風、地震などの自然災害が非常に多い一年でした。熊本、大阪の災害に於いては、ボランティア活動に参加し、多くのことを学んだ一年もありました。何よりも人は一人では「生きていけない」、多くの方とのふれあいや助け合いで成り立っていると強く感じました。来年はイバシ年です。ありきたりですが「猪突猛進」で頑張っていく所存です。また、多くの方とふれあい、助け合いも大切に過ごしていきたいと思います。

皆様、良いお年をお迎え下さい。一年間有難うございました。



## かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」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/>

### 材料

(2人分)

- 白菜……1/8個
- スモークサーモン…80g
- 砂抜きしたあさり…100g
- 酒……大さじ2
- バター……10g
- しょうゆ……大さじ1/2
- オリーブオイル・黒こしょう  
……適量



## 白菜とスモークサーモンのあさり蒸し

魚介の旨みが白菜にしみこんでおいしい！  
体をぽかぽか温めてくれるメニューです。

①白菜の間にスモークサーモンをはさむ。

②①を鍋に入れ、あさりを加え、酒、バター、しょうゆを入れ、ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。

③貝が開き、白菜がしんなりしたら器に盛りつけ、オリーブオイル、黒こしょうをかける。

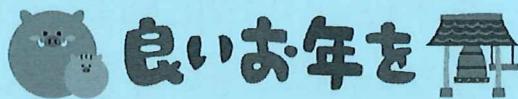
※あさりの代わりにシジミを使っても良いですよ。

## 編集後記

今年も残りわずかとなりました。来年は元号が変わることもあり、平成最後の年末年始となりますね。平成最後の〇〇と称して各地でイベントが盛りだくさんです。中でも、天皇皇后陛下がお出ましいによる一般参観は過去最多の来場者が予想されているとのこと。今回の2回の一般参観では、初めての試みとして、両陛下のお姿がよく見えるよう、大型モニターの設置の予定もあるそうです。

皆様、どうぞ楽しい年末年始をお過ごしください。

来年もすばらしい年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



良いお年を

## information

リフォームのオガワのスタッフが、流れるような連携プレーでお客様のご要望にピッタリのリフォームを成功させます！

株式会社 小川

〒344-0122 埼玉県春日部市下柳1407

TEL:048-745-4554 E-mail:info@lifa-k.com



0120-87-1407

お見積り無料！！  
お気軽にお電話  
下さい！！

編集／江澤・飯田