

ご好評につき
第6弾
開催!

住まいの修理
リフォーム
お気軽に
ご相談ください

vol.
29

プチマルシェ

小さな市場

2023. **3.10** (金) 雨天決行

10:00~13:00 (株)ユーダイ前にて
なくなり次第終了 どなたでもお気軽にお越しください!

作る人と食べる人を
笑顔でつなぐ、体と環境
にやさしい食品大集合!

イベント限定価格で販売します

和歌山

高銀みかん園
丹生系みかん



花田製麺所
和歌山ラーメン・うどん

気仙沼

直送 海産物

練馬

尾崎農園 朝採れ野菜



松ノ木

神子島米店 おはぎ
いなりずし、お赤飯

などなど...



お車でのご来場はご遠慮ください。当日はマスクの着用をお願いいたします。

住まいの困った、
どこに頼めば
いいの??



小さな修理から大きなリフォームまで、お家のお困りごとは、地域密着の“ユーダイ”にお任せください!“ユーダイ”は地域の皆さまの暮らしに貢献できるサービスを提供してまいります。

受付 03-5929-1805 <http://www.yu-dai.co.jp>

水と空気と電気のホスピタル
株式会社 **ユーダイ**

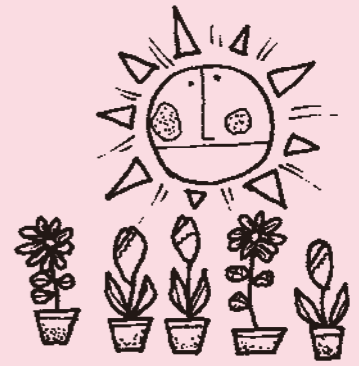


〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4
平日8:30~17:30/土9:00~17:00/日・祝・第5土定休
東京都指定 給水・排水工事指定業者



「明るく演出して」
もうすぐ本格的な春の
到来です。ガーデニン
グをして、わが家にも
パッと明るく花を咲か
せます。住まいと暮ら
しの夢も、咲かせて。

かわ
ら版
KAWARABAN
2023 .3



「福を呼ぶ玄関」

玄関は、家の顔と言われてきました。玄関が、きれいに、サッパリと片付いていいますと、第一印象が、とても良くなりますね。履物は、家族数分だけ出して揃えておきます。玄関の土間もきれいに掃除をしておきます。

長尺物は、玄関横の収納部内に納めておきます。ご家族のちょっとした心掛けで福を呼ぶ玄関に変身します。防犯上の配慮もし、上がり框(かまち)の段差を低くし、ベンチを置いて、使いやすく安全な玄関にします。

楽しい食事

■旬の食材 さわら、鯛に脂がのり、あさりの身もふっくら。菜の花、うど、わらびを酢味噌であえて春の小鉢に。

「鯛とあさりのスープ煮」

鯛の尾頭付きに、あさりと春野菜を加えた、うま味たっぷりの魚介のスープ煮。お祝いやハレの日のごちそうに、どうぞ。



鯛に十文字に切れ目を入れ、塩一つまみをふり、出てきた水分を拭き取り、魚の臭みをとります。フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、再度塩を振った鯛の両面を、強火でこんがりと焼きます。余分な油を拭き取り、塩抜きしたあさりと、水と白ワイン（約カップ1）、ミニトマト、菜の花を加え、蓋をして、弱火で蒸し煮します。あさりの殻が開いたら、大皿に、鯛を真ん中にして盛り付けます。



食のコラム 「麴（こうじ）の力」

麴の発酵パワーによって作られた味噌や醤油、酒などは、毎日とることで、善玉菌の働きを助け、腸内環境を整えてくれます。麴菌が生み出す酵素は、食品の旨みを増し、消化吸収を改善してくれます。肉の下ごしらえや漬物には塩麴で。

住マイル通信

「笑顔溢れる家庭環境」

笑顔の絶えない住まい。笑いがもたらす心身の健康効果は、とても大きいですね。テレビやYouTubeなどで楽しむのもいいのですが、やはり、ご家族との直接的なふれあいで、自然に出てくる笑いに勝るものなしです。笑うことで、ストレスも抜け、免疫力も高まっていきます。認知症の予防効果もあります。ご家族が、ふれあい、楽しく語り合える空間を大切にしましょう。内装材は、無垢材や自然素材にすれば、香りや見た目の癒し効果も期待できます。「笑う門には、福来る」



住まいの町医者

「耐震性を高めるために」

地震に対する備えは、片時も忘れてはいけませんね。プロの耐震診断を受けて、補強すべきところは一刻も早く改善しておきましょう。壁量の不足や上下階の柱や壁の位置のずれを是正し、安全確保して。



■住まいの豆知識 「地震に備えて」

防災対策は、いかがでしょうか？ 月1回は、防災道具類、避難場所や経路を確認しておきましょうね。