

冬はもう目の前!

大掃除 忘年会 クリスマスetc…。 これからはイベント・行事の季節。

何かと忙しくなりますね。 子供たちには楽しみな季節

親にとっては懐が寒い季節

ということで今月の「咲いた通信」は

「冬の準備特集!!」

手軽なアイデアを紹介! 楽しい冬をお迎えください。

来月の「咲いた通信」はお休みです



#### お知らせ



プレミアム付商品券使えます 2回 新宮町プレミアム商品券

第2回 新富町プレミアム商品券 ぜひ当店でご使用ください

# ムスイ<del>・</del> 料理教室

#### [材料]

**生さんま** ... 3尾

米 … 3カップ

水 … 2.5カップ

大葉 ... 10枚

[A]

しょうゆ ... 大さじ2

酢 ... 大さじ3

酒 ... 大さじ3

塩 … 小さじ1/4

# 今月のおすすめレシピさんまごはん

#### (作り方)

- 1)さんまは頭と尾、内臓を取り除き 半分に切り洗う
- 2)洗ったさんまは水気を拭いて 両面をこんがり焼く
- 3)米は洗って鍋に入れ分量の水に30分つけておく
- 4)②に[A]を混ぜ入れさんまをのせ フタをして炊く
- 5)鍋が沸騰したらごく弱火にし約13分炊き、火を止めて約10分蒸らす
- 6) 茶碗によそい千切り大葉を乗せ さんまの身はほぐしても良い

どなたでも、参加無料! 参加のお電話お待ちしています♪ 毎月開催!

次回は11月19日(木)開催予定

## (有)斉田商事

TEL: 0983-33-0122

FAX: 0983-33-0566

ホームページ http://www.saitasyoji.jp

メール info@saitasyoji.jp

寒さがやってくる前に考えたい

# 家族みんなが心地いい 足元からあたたかい暮らし

冬あたたかく過ごす

軽にできるアイデア

冬を 健康に過ごす あたたかい 住まいの工夫を ご紹介

### カーテンの工夫で コールドドラフトを防ぐ

締めきって暖房しても、窓が室外の冷たい空気に冷やされ、室内にも冷たい気流(コールドドラフト)が生まれます。それで足元や背中がゾクゾクっと。手軽に防ぐにはカーテンに工夫を。厚手のものを選び、二重掛けにしましょう



### 北国の知恵を真似て 窓の下に暖房器具を置く

スキー宿などで窓の下に設置されたパネルヒーター。あれこそ北国の知恵。窓からの冷気は下に流れるので、そこに暖房器具を置くと、冷気を防ぐのに効果的です。カーテンの側なので暖房器具は火を使わない電気式などを選んで。



## インテリアを暖色系にして 体感温度を上げる

見た目であたたかく感じる工夫も 大切。暖色と寒色では、体感温 度が2~3度違うと言われます。 カーテンやカバーには暖色系を選 び、照明の光も白から黄色へ変え ましょう。スイッチで光色を切り 替えられるLEDもあります。



暖房の準備はお済ですか

臭いも少なく 手間いらず

部屋がすぐに暖まる

スイッチ ポンの快適暖房



詳しくは 裏面をご確認ください