

発行日2010年5月号

ファミール

～ 家族的な (伝言) ～



NO.17



4月は、最高気温20度・最低気温は-1度、実に温度差は21度。なんと1日の温度差が20度などという日もありました。砂漠じゃあるまいし...。長年生きてきた桜が驚いて咲くのを忘れていた様子。桜に比べたらひよこの我々人間も身体の調子を崩してしまいそうな日々でしたが、ようやく暖かさが戻り、近くの公園の桜も“待ってました!!”とばかりに咲き誇っているこの頃、皆様如何お過ごしですか？



さて、商工会議所の連休前恒例行事になりつつある「米沢・南陽道路清掃ボランティア」と、弊社の「河川・道路清掃ボランティア」という早朝作業の合間をぬい、**山菜採り**に行ってきました。車で片道2時間、着いたところは残雪で進むことのできない山道。まだ早かった... (T T) 手ぶらで帰っては男がすたと、**野生のくきたち?**を摘み、そして温泉に入り、今年初の山菜採り?を終えたのでした。

スーパーでは季節を問わず数種の山菜を手に入れる事が出来る様になった近年ですが、やはり旬の物は季節を感じるし美味しい!そして何より山菜に秘められた様々な効用が身体に嬉しい食物なのです。特に苦味成分のもつ効用は「冬の間眠っていた身体を目覚めさせる」とも言われ、その正体の中のアルカロイド酸は医薬品の原料にもなっているそうです。**胃の健康促進、整腸作用や疲労の緩和**。さらに**発ガン物質の除去**などの抗酸化作用もあると言われています。他にも精神をリラックスさせるアロマ成分や、食物繊維を多く含むものには便秘の解消及び過剰なコレステロールや塩分を排出させる力を持つものもあります。只、気をつけなくてはいけないのは、薬になるものは食べる量を誤れば毒にもなるという事。又、採る時は翌年の分を残し、必要な分だけを摘むのがマナーという事を心し、今年も山菜採りを楽しみたいと思います

代表取締役 太田政往

五月 皇月一カー

行事 二日頃 八十八夜

五日 端午の節句

十日 母の日

十五日 葵祭

二十四節気 立夏(5/6頃)

夏の初め

小満(5/21頃)

陽気がよく晴る
草木が生長し始める

旬の食材

マヨネーズ
トマトソース
じゃがいも生揚げ
ニホクサ
カラシ
たい

パパと2人で...

すてきにごはん

鮭と野菜のマスタードソースがけ

とっても簡単なのに
彩りよく、
オシャレな一品。
思わず友人を
ランチに招いちゃう。

スタップえんどうはβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどがい
含まれた栄養バランスのよい野菜です。
さやごと食べると食物繊維系ももしっかり摂れます。

下ごしらえ

- 魚 2等分に切る。
- スタップえんどう
すじを取って塩ゆです。
- じゃがいも
皮をむき、5mmの厚さの輪切り。
- にんじん
5mmの厚さの半月切り。

本材料 -2人分-

- 生魚 2切れ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- スタップえんどう 40g
- じゃがいも 1個
- にんじん 1/4本
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 10g
- 粒マスタード 大さじ2
- バルサミコ酢 大さじ1

作り方

- ① じゃがいもとにんじんをお皿に並べ、ラップをしてレンジで3~4分加熱する。
- ② フライパンにバターとオリーブオイルを熱し、魚をサッと両面焼いて、スタップえんどう、じゃがいも、にんじんを並べ、塩こしょうをし、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③ ②を取り出し、フライパンの表面を軽くふき、粒マスタードとバルサミコ酢を入れソースを作る。
- ④ お皿に魚と野菜を盛りつけ、③をかける。



今月のひとりごと...

新年度がスタートし、もうすぐ1ヶ月になるうとしていますが、この間まではとても寒い日が続き、いつもなら咲く桜の開花もだいぶ遅れたようで、今年は上杉まつりの開催時期に丁度いいのではないのでしょうか。私の子供の頃は、上杉まつりの時期に公園の桜が満開になるのが普通だったし、今の子供たちには信じられないでしょうが、上杉公園には観覧車・ゴーカート・空中ブランコ・チンチン電車・ボートなどがあり、お祭りに行くのが年に一度の楽しみでした。しかし今では常におもちゃが溢れ、贅沢な外食もいつでもでき、私の子供の頃とは違う世界となってしまいましたが、昔のあの感動も満更捨てたものではないと思う今日この頃です。

(現在の東京タワー完成の翌年生まれ) 企画部 須藤



・住所 米沢市下花沢3丁目8-60 ・フリーダイヤル 0120-77-2324
・FAX 0238-24-3501 ・HP <http://www.ohita-kensetu.co.jp/>
メールでの配信をご希望の方は《kikaku@ohita-kensetu.co.jp》までメールの送信をお願いします。
送付の停止を希望される場合は、お手数ですがメール又はフリーダイヤルにて、弊社までご連絡ください。

お家のお医者さん

軒下のお掃除

家の外回り、庭や玄関などは気をつけて掃除をしますが、
案外気がつかないのが軒下です。実は初めて来たお客様には目につきやすい所なんですよ。



軒下が汚れる原因は？

軒下で一番気になるのは、やはりクモの巣です。その他、虫が卵を産みつけたり、ハチの巣ができていたり。知らない間に汚れている事が大半です。

お掃除の方法は？

定期的清掃

定期的に竹ぼうきなどでクモの巣やほこりを掃って掃除しましょう。ハチの巣は大きくないうちに、中にハチがいない事を確かめてから、ぼうきなどで落としましょう。

便利な道具を使って

軒下は手が届きにくいところなので、モップなどを持っておくと便利です。

伸縮性の長柄、ブラシ付タイプ

伸縮性なので長さが自由に。先のブラシでほこりを落とす。

モップタイプ

ほこりを落とした後、モップで拭き取る。

ぞうきんを挟むタイプ

柄の先に固く絞ったぞうきんを挟んで拭く。水拭きができるので便利。

米沢 上杉まつり 情報♪♪

毎年恒例の『米沢 上杉まつり』の季節が今年もやって来ました！
昨年のファミリーでも紹介させていただきましたが、今年も新企画『ゆるキャラショー』が開催されます。かねたん・おせんちゃん達がまちなかに登場!!写真撮影・握手会などをする予定です。まだ見たことの無い方はもちろん、何回も見た！と言う方も十分楽しめるイベントです。ゴールデンウィークの家族のイベントにしてみたいかですか？



《日程》

4月29日 開幕祭	9時30分～16時30分	伝国の杜付近
5月 1日 上杉太鼓&ゆるキャラショー	10時00分～10時50分	伝国の杜前広場
	11時10分～12時00分	米沢駅ホーム
	13時00分～14時00分	まちの広場ステージ
5月 2日 武禊式	18時30分～20時00分	松川河川敷
5月 3日 上杉行列	9時30分～12時30分	米沢市内 合戦会場
5月 3日 川中島合戦	14時00分～15時30分	松川河川敷

山形方面より車でお越しの方へ・・・

当日は大変混み合い、駐車場も満車となるかと思われます。そこで、当社で約20台の駐車スペースを駅前に無料で準備しております。松川河川敷まで徒歩約14分。当日フリーダイヤルにて詳しい場所をご案内致します。お気軽にお声お掛け下さい。

TEL : 0120-77-2324

現場の様子・・・



春になり、現場も稼働し始め、徐々に工事
も進んでおります。

今回は、米沢市内に建設中の木造住宅の現場の様子をお伝えします。こちらは、プレウォールシステム工法の無落雪住宅です。ビルトインガレージの上部は中二階を利用した大容量の収納スペースとなっております。また2階をLDKスペースにすることで、周囲を住宅に囲まれた中でも太陽の光を取り込むことができる明るい家になっています。

現在は内部工事中・・・

完成&OPEN!!



昨年11月より建築しておりました、『エール薬局米沢駅東口店』が4月に無事OPENしました
米沢駅東口より徒歩約3分のところにありますので、お近くの方は是非ご利用下さい(^o^)/

春の無料点検実施中・・・

先月より実施しております“春の無料点検”ですが、おかげ様でたくさんの方に
ご依頼いただいております。お忙しい中ありがとうございます。ハガキの返信期間は先月末で締め切らせていただいておりますが、点検は6月末までとなっております。気になる点・ご質問・ご相談等ございましたら何でもお伺い致します。お気軽にご相談くださいm(_ _)m また「ハガキは出さなかったんだけど、ちょっと気になるところがあるんだよねー」という方もお気軽に声をお掛け下さい。

TEL : 0120-77-2324 E-mail : kikaku@ohta-kensetu.co.jp まで!