

スタッフおすすめのお店 Bar de España Bella スペインバル ベジャ

今月ご紹介するお店は、幕張本郷駅から14号線までの間にある、12月オープン
の「Bar de España Bella スペインバル ベジャ」です。
本格的なスペイン料理が楽しめるスペインバルです。
本来はバルというだけあって夜のみの営業のようですが、自粛期間中はランチ
やテイクアウトもされているようです。今回はランチで伺いました。
注文したのは、タパスという前菜から、マッシュルーム入りのポテトサラダ、
牛肉の煮込み、メインの甘エビのパエリア、デザートにクレマカタラナです。
ポテトサラダはアンチョビ風味のマヨネーズでコクがあり、カリカリしたトッピング
がとても美味しかったです。
牛肉の煮込みも甘味と深みのあるソースが絶品でした。ワインに合いそうです。
メインのパエリアは海老が頭ごと入っているの、お米にも海老の風味がしっかり
感じられ、少し固めの食感でとても美味しかったです。
クレマカタラナはクリームブリュレのような感じで、こちらも上のカリカリの食感が
よく美味しかったです。
またいつか落ち着いたら、ワインも一緒に楽しめるといいなあと思いました。



* Bar de España Bella スペインバル ベジャ
千葉市花見川区幕張本郷1-14-7

工事部 兼 LIXILリフォームショップホームウェル習志野店長 みやぎあつおのライダーキックvol.7



いつも工事部日記を読んで頂き、
誠にありがとうございます。

とおー



最近、巷ではuber eatsがかなり普及しているようで、道端
で背中にあの黒いバッグを背負った自転車乗りを見かける
ようになりました。
おかげでいろいろなメディアでウーバーの配達員の自転車
マナーが批判されていますが、ウーバーの配達員の運転
マナーも酷いようですが、もともと配達員のみならず、自転
車に乗っている人はマナーがなとらん。
信号無視、一時停止不停止、右側通行、道路環境も整って
いないということもありますが、自転車乗りのマナーの悪さ
は目に余るものがあります。
もし、私が自治体の長とか、交通事故を減らせと命を受け
た立場であったならば、真っ先にその自治体の中では自転
車禁止令を出すでしょう。
間違いなく交通事故は減ります。
色々な方面から反発を受けて実行することはかなりの困難
を極めることは間違いありませんが、交通事故は間違いな
く減ります。

そして新型コロナウィルスの場合も、ウィルスの収束を優先
するのか経済の発展を優先するのかどっちつかずの場合は、
新型コロナはいつまでも収束しないでしょう。
コロナウィルスを収束させるためにはもっと大胆な施策を
実行しなくてはならないでしょう。
都市のロックダウン、外出禁止、移動禁止、外食禁止、海外
への入出禁止等徹底しないとなかなか収まらないのではない
でしょうか？
今の状況を見てみると、どうも新型コロナを収束させたくない
のではないかと感じます。
経済とコロナ収束を両立させるのはなかなか難しいのかもと
思いながら、ワクチンを受けようかどうか迷っている工事部
日記担当でした。

No.64

2021年4月発行

みやけんニュース 4月号

LIXILリフォームショップ
ホームウェル習志野
株式会社 宮城建設
フリーダイヤル:0120-14-2292
TEL:047-472-2292
FAX:047-474-0289

(ミヤケン社長) 宮城淳生の今月のひとこと



皆さま、こんにちは！社長の宮城淳生です。

この度、株式会社宮城建設の3代目社長に就任いたしました。

皆様のお住まいをより良くするためにこれからも尽力して参ります。

先代、先々代に引き続き、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

私の近況ですが、先日誕生日を迎えました。

当社のべっぴんスタッフ達が、近所の美味しいケーキ屋さん、
「ル.パティシエココヤマ」のバースデーケーキでお祝いしてく
れました。
おしゃれな布マスクのプレゼントももらいました。

ケーキのろうそくを消したのは何年ぶりだったの
でしょうか？
切り分けてスタッフみんなで美味しくいただきました。

みなさまぜひ当社のべっぴんスタッフ達に会いに
来てくださいね！



新型コロナウイルス 対策への取り組み



当店は新型コロナウイルス対策を 徹底しています

マスクの着用



アルコール消毒



訪問前の検温



家族の状態も確認



Health

季節湯を楽しみましょう



季節が移ろうこの時期、お風呂でリラックスして体調を整えたいですね。そこで、お風呂で季節感を楽しむ、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れませんか？ここでは、4月と5月を紹介します。

●4月は桜湯

桜湯は、桜の樹皮を使います。江戸時代に、中国の漢方を参考につくられ、お肌を健やかに保つのに良いと言われています。

●5月は菖蒲湯

さわやかな香りが特徴の菖蒲の葉。この香りが邪気を払うと言われています。端午の節句が近づくと、スーパーなどでも見られますね。

桜湯のつくりかた

- ①桜の樹皮を剥いで刻み、天日干しで乾燥させます。
- ②乾燥させた樹皮をお茶パック用などの袋に入れ、鍋で水から10~20分煮出します。
- ③煮汁と袋を浴槽に入れます。

4月、5月の季節湯の良いところ

4月の季節湯「桜湯」は桜の樹皮を使いますが、フラボノイドが含まれ、あせもなど、肌トラブルに良いと言われています。やわらかな香りは、リラックス効果もありますね。5月の季節湯「菖蒲湯」は、アヤメ科の花菖蒲とは違い、サトイモ科の菖蒲の葉を使います。菖蒲の根に血行促進や疲労回復に良いとされる成分が多く含まれているそうです。

端午の節句には、男の子の健やかな成長を願うために、頭に菖蒲の葉を巻いて入る風習もありますね



菖蒲は「勝負」、武道・武勇を重んじる「尚武」に通じるとも言われています。

市販の入浴剤を楽しむのも良いですね！



※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

菖蒲湯のつくりかた

スーパーなどで見られる菖蒲の葉を、そのまま浴槽に入れても良いですし、長すぎる場合は、2つか3つに折って不織布の袋などに入れても良いです。

かんたんレシピ

えびとしらすのかき揚げ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」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/>



エビのぷりっとした食感と甘みにさわやかなクレソンの香りがマッチ♪ 春らしいメニューです。

①えびは背ワタを取り、殻をむく。玉ねぎは薄切りにし、クレソンは粗切りにする。

②マヨネーズに水を加えて混ぜ、小麦粉を合わせてざっくりと混ぜる。

③②に①、しらすを加えて混ぜ4等分し、お玉に乗せて1つずつ170度の揚げ油に静かに入れて揚げる。

④お皿に盛りつけ、レモンのくし切りと塩を添える。

※揚げ衣に、卵ではなく、マヨネーズを使うことで、軽い揚げ上がり&食感が楽しめます。
※油に入れて具が広がったら、素早く寄せましょう。

材料

(4個分)

- エビ…小12尾、しらす…30g、玉ねぎ…1/4個、クレソン…1束
- 小麦粉…50g、マヨネーズ…大さじ1、冷水…80ml、揚げ油…適量
- レモンくし切り…2個、塩…適量

快適Life

おうちにあるさまざまなデッドスペースを活用してみませんか？100円ショップやホームセンター、インターネットで手に入るアイテムを使ったアイデアを紹介します。

■ キッチン収納扉裏

扉と収納スペースとの間にあるすき間を活かして、さまざまなモノがしまえます。



粘着テープ付きのフックを設置し、ワイヤーネットを引っかけてワイヤーネット専用のカゴを設置すれば、ラップやアルミホイル、調味料などを収納できます。

■ ソファ下

板にキャスターを設置し、手前に取っ手を付ければ、出し入れしやすい収納アイテムの出来上がり！雑誌などをしまえます。



■ クローゼット&押し入れ内部の脇

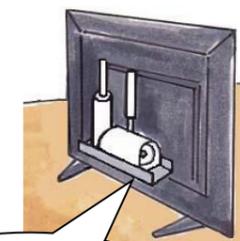
突っ張り棒を使えば、バッグやベルトが掛けられます。



わずかな幅の壁に突っ張り棒を渡し、S字フックでバッグを収納♪

■ テレビ裏

テレビ裏も立派なデッドスペース。強力両面テープを使ったり、専用のラックを使えば、生活感のあるモノを隠しながら収納できます。



専用のラックはインターネットなどで購入できます



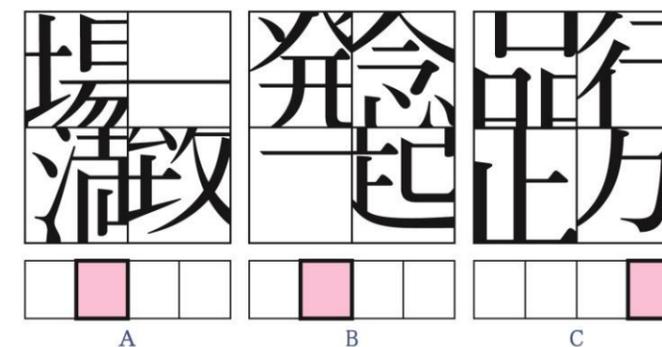
強力両面テープでケースを固定すれば、掃除道具がしまえ、出し入れもラクチンです。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し



A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。