

アルカディアアニニュース

Vol.25
2010.11月号

＜発行＞ アルカディアホーム
アルカディアホーム 志木店（株）東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel : 0800-888-6522
Fax : 048-486-6521

和の香りで楽しむ、くっつきろぎ作り

アロマテラピーとは二味違う

日本の文化の香りを楽しんでみませんか？

みなさんこんにちは。いかががお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよと役立つ情報をお届けいたします。

さて、暮らしの中に香りを取り入れている方も多いことでしょう。今回は、いまや海外でも注目されているという日本のお香文化についてご紹介します。独特の香りによる癒し、精神的にときすまされる神聖さといった魅力を知って、生活の中で気軽に楽しんでみませんか。

歴史と文化的背景

日本のお香の歴史は古く、一番古いものは平安時代以前からあり、中国から仏教伝来とともに伝わったと言われています。そのため白檀（びやくだん）や丁香（ちやうじ）、桂皮（けいひ）など中国の香文化と共通の材料が多く使われています。
最初は、現代のお線香のように宗教の儀式などに使われていたのですが、平安期になると「空薫物（そらだきもの）」という香りを楽しむ貴族の趣味のひとつとして流行しました。その後、



東山文化の時代になると、「香道」と呼ばれる、一定の作法に従って香を鑑賞する独自の芸道ができ、茶道、華道などとともに栄え、現代にまで脈々と受け継がれています。

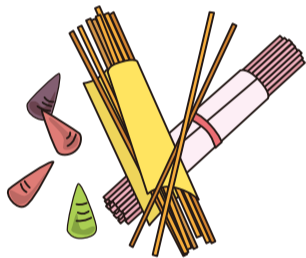
お香の原料と効用

お香は天然の植物を原料としているので、漢方薬にも使われるものが多いのが特徴です。からだへの刺激が少なく安心して楽しむことができ、自然由来の香りをかぐことにより鎮静作用や意識を鋭敏にする効果があるといわれています。リラククスやリフレッシュ効果のほか、お部屋のニオイ対策や防虫など実用的にも使えます。

お香の選び方は、原材料に不純なものが含まれていないものがベスト。好みでいくつか試してみても、好きな香りやシーンに応じた香りを探していくとよいでしょう。

お部屋での楽しみ方

お香の形状はスティック型やコーン型が代表的です。型に合わせて、香皿や香立てをいくつか用意しましょう。家具のイメージに合わせて飾っておくだけでも素敵なインテリアになります。



洋風のお部屋でお香が雰囲気にならなくならない場合は、い草のラグや焼き物の花瓶など和風のフアリックなどをインテリアに取り入れると、違和感なくお部屋のイメージに溶け込みます。
玄関は、お客様を迎える日などに軽く焚いておくと消臭対策にもなり、印象アップにつながります。リビングでの家族団らんの時にさりげなく薫るのも落ち着きますね。食後のお茶やお酒を飲む時間に焚き、楽しんでみるとよいでしょう。寝室で楽しむ場合はお

我が家の笑顔レシピ

まだらのホイル包み焼き

初雪が降る頃旬を迎える魚なので「鱈」という説も。たらは脂質が少なく低脂肪。たんぱく質もあるのでダイエットに最適な食材です。



材料 (4人分)	まだら	4切れ	にんじん	1/3本	●味付け調味料 薄口しょうゆ 大さじ1 1/3 酢 大さじ2 だし汁 12cc
	塩	1.5g	みつ葉	1/2株	
	生いたけ	4枚			
	大根	1/8本			
	えのきだけ	2/3束			

- しいたけ、大根、えのき、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- まだらに塩と酒で下味をつける。
- アルミホイルの上にえのきを敷き、②のまだら、①の野菜を置き、味付け調味料を回しかけて包む。
- ③を200℃のオーブンで15分焼く。
- 焼いている間にみつ葉をさっとゆでておく。
- 皿に焼きあがった④をのせ、ホイルを開いてみつ葉を飾る。

Point 新鮮なまだらは、身がピンク色でハリがあります。選ぶ目をもって旬の魚をおいしくいただけます。ホイルに皮がくっつかないよう、えのきを敷いてから、たらをのせます。

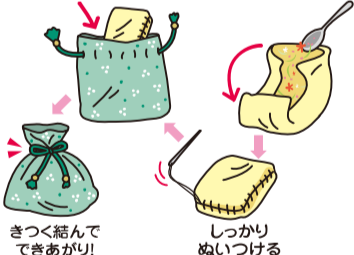
栄養価 (1人分) エネルギー: 88kcal たんぱく質: 13g 脂質: 0.3g 塩分: 1.6g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子 / 料理制作・撮影 鬼兎工房(中山明美)

手作りのお香にチャレンジ

休み前に焚くのがおすすすめです。リラククス効果はもちろん、寝具に香りが移り安眠できます。



市販のお香を楽しむ以外に、専門ショップや通信販売を利用して原料を購入し、自分で調合することもできます。お香の材料を懐かしの「匂い袋」を作ることもできます。お香の材料を木綿の布できつく包んで縫いつけ、さらに巾着型の外袋を作つて口をきつく縛るだけです。消臭効果と防虫効果があるのでタンスやバッグに入れておくのに重宝します。



住宅エコポイントを上手に活用しよう！

今話題の「住宅エコポイント」。みなさんはもうご存知ですか？「よく耳にするけど、どんな制度なの？」と思われる方も多いと思います。

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築した人やエコリフォームをした人に、一定のポイントを発行する制度です。ポイントは最大30万ポイントをもらうことができ、1ポイント＝1円で換算されます。

これは様々な商品と交換できますが、注目したいのは同時に行う別のリフォーム工事費用に充当できる点です。「ポイント対象箇所ではないけれどリフォームしたい場所がある」という希望にぴったり。

「住宅エコポイント」のもらえる今こそリフォームのチャンスです！お気軽に当社までご質問・ご相談ください。

1ポイント=1円相当



最大30万ポイント
もらえる!!

住まいのことなら アルカディアホームにお任せ下さい。