

お茶受けに干し梅作ってみませんか?

これから入梅の時期に入りますが、自家製の干し梅を作
って梅に秘めたパワーで夏を乗り切りましょう。

材料：梅干し 500g 米酢 80ml
ハチミツ 300g

作り方

1. ボールに梅干しを入れ、かぶるくらいのぬるま湯を注ぎ、7~8時間程度塩抜きをする。(途中で2回程ぬるま湯を替える)
2. 熱湯をかけた容器(消毒)にハチミツと米酢を入れて混ぜ、塩抜きした梅干しを入れて冷蔵庫で1週間ほど漬け込む
3. 梅干しの種を取り除く
4. 埋め干しをキッチンペーパーの上に間隔をあけて並べる
5. レンジ(150w)で表裏を返しなが2~3分加熱することを繰り返す。
水分が飛んで表面がしっとりした感触になったら完成です

*梅酒や梅ジュースに入っている梅を使ってもOKです
*干し梅の効果

- ◆梅には抗酸化作用があり、人間の体の酸化を防ぎ、ガンや生活習慣病に効果があります
- ◆激しい運動時には乳酸の蓄積を防ぎます
- ◆熱中症対策にもなり、血液サラサラにする効果もあり、様々な病気を予防します

脳トレ：漢字算(楽しみながら頭の体操をしましょう)
例題のように漢字を足したり引いたりしてできる漢字と組み合わせてできる熟語は何でしょう。(答えは裏面)

例題	問題
遠 薬	本 土 可 自
一 引 楽	+ 矢 巾 呈 水
+ 口 云	+ 母 日 月 糸
園 芸	- 天 十 土 -
	□ □ □ □

さくらの窓から

クールビズで5月に突入!
先月開催されました第44回牛久親善春季野球大会、チームさくらの結果報告をしたいと思います。
順調に勝ち進み、準決勝、強豪宿敵ビックエイト!
接戦の末、0-1で・・・おしくも負けてしまいました。
(ホントお疲れさまでした!!)
チームさくら VS ビックエイト

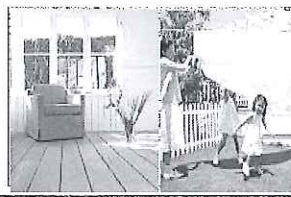


0-1

いいとこまでいったんですけどねえ～、ちなみに今大会の優勝チームはビックエイトでした。(お見事)
秋の大会でリベンジだあ～!!
ゴーゴー、チームさくら!!

あなたの夢をカタチにします。

<http://www.sakura-eh.co.jp>



新築住宅はもちろん、中古、売地物件を豊富に掲載中!
不動産の上手な選び方等、Q&Aも盛り沢山!
是非ご覧下さい。

編集後記

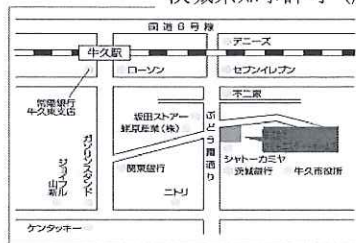
6月4日から10日まで、歯の衛生週間だそうです。私も80歳を目標にして自分の歯を32本保てるようそして、いつもおいしく食べられるよう歯の健康に気をつけてブラッシングをしようと思っています。

TEL: 029-871-0205 FAX: 029-874-0249

■発行元/情報通信「Sakura」(株)さくらエステートホームズ
■所在地/〒300-1234 茨城県牛久市中央3丁目32-4

株式会社 さくらエステートホームズ

茨城県知事許可(2)第6655号
茨城県知事許可(般-25)第32521号



住まいのあり方を真剣に考えかたちにします

さくらさくら家

SAKURA-SAKU HOME

Newsletter* 2015 Vol. 72



アジサイが色づきはじまりましたね!
そろそろ梅雨の時期です

◆◆目次◆◆

- ・さくらの窓から
- ・緑茶の成分と効果・効
- ・お茶受けに干し梅作り
- ・漢字算
- ・スッキリクラス収
- ・コーヒーブレイク
- ・さくらの特撰物件
- ・編集後記

緑茶の成分と効果・効能

渋み、苦み、うまみなどの独特な味わいを持つ緑茶には、健康に良い影響を与えると考えられる成分が多く含まれており、多様な効果、効能があります。この新茶の時期に、うま味の多い新茶をご堪能下さい。

- ◆カテキン：血中コレステロールの低下
体脂肪低下作用
がん予防
抗酸化作用(最強の抗酸化飲料)
虫歯予防・抗菌作用
- ◆カフェイン
気分爽快
- ◆アミノ酸
リラックス
- ◆ビタミン
体内でつくれないビタミンが豊富
- ◆テアニン
血圧上昇抑制作用

スッキリ暮らす収納

最高気温が20度になったら、衣替えの季節ですね
 しまう際には取り出しやすく、場所を取らない収納
 を心がけたいものですね

◆衣替えの注意点

1. 虫食いの原因になるので汚れやシミを落としてから
 しまう。
2. 風通しの良い場所で通気してからしまう。
3. 湿気を取りこまないように10時から2時の間がチ
 ャンス。
4. カビの原因になるのでビニールは外してしまう
5. ウールなどは防虫剤を入れ忘れないように。

◆風呂敷活用

収納ケースの中に風呂敷やシーツ等を敷いて、そこ
 に衣類を収納すると、来シーズン出すときに
 すっぴり出せるので便利です。

◆収納する前にチェック

衣類は使っているのは2割ほどで、残りの8割はし
 まってあるだけとか。衣替えの際には、3年間一度
 も着なかったものは収納場所を占拠するだけなので
 思い切って処分しましょう。

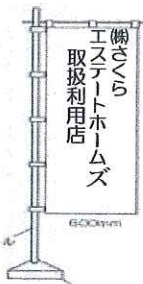
ハートフルクーポン券前期分

2回目販売日：6月4日

*当社は取扱利用店になっております
 リフォームなどにご利用ください

★脳トレ算いかがでしたか、答えは梅雨前線です

★リンパティック・ストレッチはお休みです



コーヒーズレイク

南 勝子様
 より寄稿

<北海道から農園便り>

ちょうど一年前の5月、北海道の室蘭市に嫁いだ
 姉、義兄から「農園を手伝って」と電話がきました。
 自宅から30分ぐらいの山の中に、趣味で農園を持
 っています。義兄が病み上がりだったので「応援が
 欲しい」というのです。

北海道に行くと遅い春が訪れ、桜が満開でした。
 新緑の山並みが広がり、梅や杏の花の香りが漂い、
 鶯、カッコウ、キツツキの鳴き声が聞こえました。

2組の夫婦、70代4人で畑仕事です。私は枯れ
 枝を集め、雑草を取り、一輪車に積んで運びました。
 初めての経験で、バランスが取れず大苦戦です。男
 性達は農機具で土を耕します。帰り道はワラビ採り。
 お手伝いは3週間にもなりました。そして、宅配便
 で送られてきた梅を漬けて梅干し作り。ジャガイモ
 や大根など野菜もたくさんありました。

今年も新緑の季節に
 なり、北海道の農園を
 思い出しました。



姉夫婦から「畑に行っている」と便りがありました。
 義兄は「畑に行くと元気が出る」とか。

私たちはいけなけれど、
 北海道からの農園便り、
 宅配便を楽しみに待つて
 います。

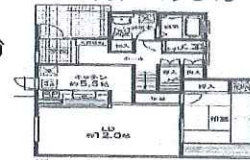


さくらの特撰物件

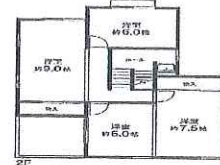
ホームページでも整理No.で詳細をご覧になれます
<http://www.sakura-eh.co.jp>

中古 2980万円 ミサワホーム・蔵のある家

所在地：牛久市ひたち野東3丁目
 交通：ひたち野うしく駅徒歩19分
 土地：250.83㎡
 建物：130.00㎡ 4LDK
 構造：木造2階建
 建ぺい率：50% 容積率100%
 設備：上下水道・オール電化
 現況：空家



- ★平成17年築浅中古住宅
- ★日当たり良好
- ★バス1坪以上
- ★子育て環境良好
- ★駐車場2台



媒介

中古 1900万円 一条工務店施工 7SDK

所在地：つくば市桜ヶ丘
 交通：牛久駅迄6.5km
 土地：206.44㎡
 建物：192.51㎡
 構造：木造瓦葺2階建
 建ぺい率：50%容積率100%
 設備：上下水道・Pガス

2世帯住宅をお探しの方

- ★本格和風住宅
- ★日当たり良好
- ★閑静な住宅街
- ★カーポート付き2台可
- ★居住中

媒介

中古 2380万円 セキスイハイム施工

所在地：牛久市南5丁目
 交通：牛久駅徒歩25分
 土地：226.00㎡
 建物：147.27㎡
 構造：軽量鉄骨2階建
 建ぺい率：50%容積率150%
 設備：上下水道・都市ガス

21キロワットソーラーパネル搭載

- ★内装リフォーム済
- ★日当たり良好
- ★閑静な住宅地
- ★駐車場4台可

媒介

中古 2550万円 東急ホームズ施工の未入居住宅

所在地：牛久市牛久町
 交通：牛久駅徒歩6分
 土地：201.00㎡
 建物：107.64㎡
 構造：木造2階建
 建ぺい率：60%容積率200%
 設備：上下水道・都市ガス

- ★通勤・通学ラクラクです
- ★閑静な住宅地
- ★日当たり良好
- ★学区：牛久小・牛久三中

媒介

完全無料
 お見積り依頼



お住まいのお手伝い隊

どんな小さな仕事でも予算に合わせてお見積りいたします



注文住宅



増改築



水周り工事



外構工事

遊休地

あなたのそばで

眠っていませんか？

- ◆売却・住み替えをお考えの方
- ◆我が家の価格を知りたい方

秘密は厳守します



株式会社 さくらエースホームズ

茨城県知事許可(2)第6655号 茨城県知事許可(般-25)第32521号

TEL 029-871-0205(代) FAX 029-874-0249