

グッと"2"心

Four-leaf

2022.5月号

コロナ禍は終結していないものの、3年ぶりの制限のないゴールデンウィーク、京都は徐々にたくさんの観光の方々ににぎわいました。天候にも恵まれ、何か懐かしい清々しさを感じる日々を過ごすことができました。このままコロナが終息し、元の生活が戻ってくることを切に願うばかりです。

しかし地元の人間としては、観光シーズンの賑わいで、1つ辛いことがあります。それは道路の渋滞です。普段の道路がまったく時間が読めなくなることもあり、時間を有効に使うことが難しくなる時期です。お客様先に伺う際も少し早めに出ないといけません。地元が潤うのならば、これぐらいはガマンしないといけないでしょうが、辛いところです。。。



今はさわやかな季節ですが、京都はご存じの通り夏は高温多湿で、蒸し暑い時期がやってきます。せめてマスクが早くとれたら、と思います。今年は徐々に祇園祭も開催するようです。やはりあの雰囲気がないと夏を過ごした感じになりませんので、楽しみにしております。皆様も是非京都へお越しください！

(京都 原田)

## 鉄分補給に♪ ～鉄瓶のお手入れの仕方～

毎日手軽に鉄分補給ができる鉄瓶。最近では日本製のカラフルで可愛い物も増えて、キッチンにあるだけで華やかになり、愛着も湧いてきます。毎日お湯を沸かす等、こまめに使っていると気になりますが、鉄製品は錆びが気になる時があります。その予防として、①内側は洗剤で洗わない。②錆はやさしく内側を傷付けないように落とす。③もし、お湯がさびで色が出だしたら、鉄瓶に7.8分目までの水に大匙1程の煎茶葉を入れて弱火で約30分沸かし、火を止めて半日程置きます。その後、中身をすてて、水を沸かし直しては捨てることを繰り返し、お湯に色が出なくなればメンテナンスは完了です。そしてお湯を沸かした後は、中のお湯を全てすてて、蓋を開けて乾燥させることが大切なようです。



## ～朝はさっぱりと豆乳ヨーグルト～



これまで豆乳ヨーグルトを購入してせっせと毎朝食べていましたが、最近ではもっと手軽な方法に変えました！大豆たんぱくとイソフラボンを多く含む豆乳にリンゴ酢を加えてスプーンでくるくる回すとヨーグルトのようにとろみがつきます。そこにフルーツやナッツ、そしてオメガ3を多く含むMCTココナッツ等のオイル、植物性プロテインも加えて朝食にしています。こうするとリンゴ酢も全く酸っぱくなく摂取できるので気に入っています。小松菜を加えてスムージーにしても暑い日の朝食にいいですね。

編集後記：鎌倉・逗子・葉山エリアでは、大人も子どももビーチサンダルで歩いている人が多くなってきました。例年のように海浴いも海水浴の人で賑わってくるのでしょうか。やっと世の中も落ち着いてきましたので、趣味の観劇にしばらくぶりに出かけました。映像では味わえないリアルさはやはり楽しいものですね。(安部)

## <ハウスクリーニングメニュー>

暖房から冷房に切り替える季節  
エアコンのお掃除はお済みでしょうか？

窓や床のクリーニングも行います。  
すっきりと換気扇内部のお掃除もおすすめていたします。

<内容一例> ※すべて税込

☆エアコン壁掛け 13,200円

※2台目以降は、各2,000円割引

☆キッチン換気扇 18,700円

☆浴室セット 19,800円

株式会社フォー・リーフ

〒251-0047

神奈川県藤沢市辻堂1-4-19 SURF5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

