

コーヒーをもっと楽しみたい！

くつろぎのひとときを演出してくれるコーヒー。種類や淹れ方を知って、より美味しく、豊かな時間を過ごしてみたいかですか？

みなさま、元気で過ごすごうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「コーヒーをもっと楽しむ」です。

私たちの身近にあるコーヒー。さらにこだわりの追求するアイテムも多く登場し、注目が高まっています。

酸味や香りもさまざま 焙煎の違いで味も変化

コーヒー豆の種類はとても多彩。お好みを見つけてみませんか？

●ブラジル：酸味と苦みがおだやかで、バランスの良さが特長です。

●コロンビア：別名「エメラルドマウンテン」。甘みとやわらかな苦みとコクが特長。マイルドな味わいです。

●モカ：「モカマタリ」や「モカシダモ」などの総称。独特の酸味があり、甘みとコクも充分です。果実のような豊かな香りも特長。

●グアテマラ：酸味が立ち、コクとバランスも良い。甘い香りで、キレ



のいい後味も特長です。

●キリマンジャロ：強い酸味とコクが特長。気品あふれる香りも魅力。後味がすっきりとしています。

●トラジャ：苦みが強く、濃厚なコクも特長。酸味は少なめ。

●ブルーマウンテン：苦みと甘み、酸味、コクの調和が絶妙。繊細な味わいとやわらかな口あたりで日本人にとっても好まれる品種だそうです。



ブラジルとコロンビアはブレンドコーヒーのベースとして使われることが多いです。

苦みが弱い。深煎りは、焙煎による味わいが活きるので苦みが強く、酸味が弱くなります。いわゆるアメリカンコーヒーは、浅煎りとなります。焙煎によって味わいも変わるので、気になる豆を違う焙煎で飲み比べるのも良いですね。

ひと手間に こだわってよりおいしく

おうちで淹れるならペーパーリップが手軽。ここでは、水道水で淹れる基本的な方法を紹介します。

①：コーヒーカップやサーバーなどを温める。 ②：ペーパーの下部と横を折り、ドリッパーに密着するようにセット。 ③：粉をペーパーフィルターに入れ表面を平らにならし、中央部分を少しくぼませます。 ④：水道水が沸騰したら、火を止め



ドリップの場合、1杯あたり 10～12g、2杯なら 20g 前後、3杯なら 25～30g 前後。お湯は1杯あたり 120～150cc。お好みで調整してください。

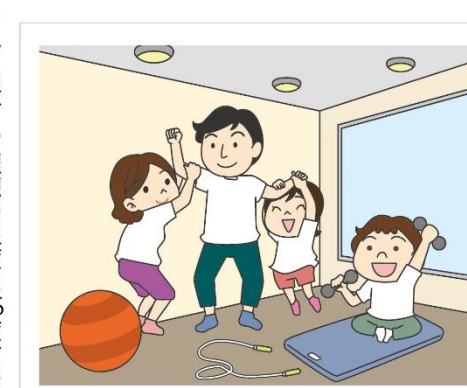
て少し置く。理想の温度は95度前後です。⑤：少量のお湯を、真上から粉全体がふくらむようにやさしく注ぎ、20～30秒そのままにして蒸らす。⑥：粉の中心に3回程度に分けてやさしく注ぐ。最後までお湯が落ちきる前にサーバーから外すことで雑味のないコーヒーになります。ちなみに、ペーパーを湯通しするとコーヒーの油分が通りにくくなり、すっきりした味わいになります。

保存方法は、冷凍庫が最適。お店で入れてもらった袋は保存にも適したものも多いので、そのまま使用しても良いですし、密閉袋に入れても良いです。空気を抜いて保存することもポイントです。



冷凍庫保存の場合、賞味期限は、豆なら1ヶ月、挽いたものは3日～1週間程度といわれています。

インスタントコーヒーも最近はお格的な味が楽しめます。美味しく淹れるポイントは、お湯を注ぐ前に少量の水で粉を練ること。風味豊かになります。お湯の温度は90度がおすすめで、ゆっくり注ぎましょう。粉やお湯の量は表示をもとに、お好みで調整してくださいね。



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところをさがしゲーム
さあ！チャレンジしてみよう！



SEKITA's reform

建具を一新！快適リフォーム

今回は築40年以上のお宅をリフォームしました。
いわゆる昔ながらの和式のトイレを洋式に変えました。
洗面台のあったスペースも含めてトイレに変更し、広々とした空間になりました。
窓も木製建具からアルミサッシに変更しています。
洗面台は場所を変え、廊下の奥に設置しました。



after



before



before



廊下に面した窓も木製建具からアルミサッシに変更！
すきま風やガタガタと音が鳴っていましたが、改善されています。

かんたん 手芸教室

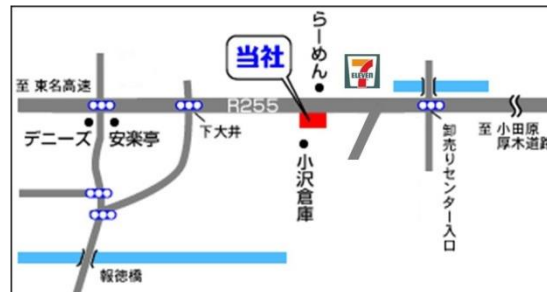
■ 6月5日(火)
10:00～12:00
参加費：500円

キューピーちゃん
持ち物：裁縫道具



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスセきた
ホームページ QRコード



当店で
Tポイントが
貯まります。

住まいの快適レポート

ポカポカ陽気に誘われて外へウォーキング。ただ歩くだけでも心軽やか、意識すればダイエットにも最適。習慣づけて健康美をキープしましょう！

健康美維持に！正しいウォーキングを習慣づけよう！

正しい姿勢

姿勢が悪いままの歩行は、疲れるだけでなく、腰や膝にも負担がかかり健康を損なう心配も。まずは、正しい姿勢を身につけて！

- 背筋を伸ばして、猫背にならないよう両肩を後方気味に。
- 顎は引いて、目線は15mほど先へ。
- 上半身が左右に揺れたり、腰の位置が上下しないよう、一直線上にバランスよく。
- 膝をいつもより1～2cm高く上げ、足裏全面で着地を。



自分なりのゆる～いルールで健康維持！

無理して歩いても、挫折してしまいがち。自分がこれなら続けられるという楽なルールを作って実践しましょう。

ルール例

- 毎日10分間だけ歩く。
- 曜日を決めず、週3回でOK。
- 電車に乗るときは、一駅先まで歩いてみる。

ダイエット目的でここを意識！

ウォーキングは、有酸素運動。脂肪燃焼に最適な腹式呼吸を組み合わせるなど意識を高く持てばダイエットにも有効です。

- 1日最低20分以上、計10,000歩を目標に。
- 歩幅を広げ、早足で軽く汗ばむように。
- 腹式呼吸を取り入れてウォーキング。



見落としがちな注意点

タウン用スニーカーやランニングシューズはNG！

歩いても疲れにくく、安定した歩みになるよう靴底が厚いきちんとしたウォーキングシューズを履くように。

脱水症・熱中症予防を万全に！

真夏でなくても、危険が潜んでいます。十分な水分の補給を忘れずに。



紫外線をシャットアウト！

これから夏に向かって強烈になります。日焼け止めはもちろん、帽子やサングラスなどで完璧に対策を。

手洗い・うがいを励行！

冬のインフルエンザ同様に、戸外には風邪のウイルスなどが蔓延。ウォーキングから帰ったら、必ず手洗い・うがいを実施しましょう。



みんなが集まる素敵な場所へ

春の模様替えはキッチンから

家族が自然に集まる居心地よい空間。キッチンをそんな素敵な場所に変えるアイデアを紹介します。



衣食住の「食」は、だんらんの中心。キッチンはそんな「食」の舞台となる大切な場所。今回は、居心地よく過ごせるキッチンについて、収納の目線で考えてみます。

けば毎日の暮らしにきちんと活かれます。また、見た目に楽しいおしゃれな調理器具は、そのままキッチンカウンターに出しておいても絵になります。思わず使ってみたくなる楽しい器具と手のはせばすぐに使える機能的な収納。誰もが気軽に

に料理に参加したくなる雰囲気はこんなところから作られます。機能的でキレイなキッチンなら、料理もぐっと楽しくなります。おしゃれなキッチンで、素敵なひとときをお楽しみください。

かつては家事という「作業」を行う場として、閉鎖的なイメージもあったキッチンですが、昨今はもっぱら、ダイニングやリビングとの一体感を感じられる明るく開放的なスタイルがトレンドです。開放感を感じさせるには、壁やカーテンの色はなるべく明るくものを選ぶこと。また、見通しをよくするためには、目につきやすい高い位置をスッキリさせることも大切です。収納はなるべく視線より低い位置に設置しましょう。

見た目に楽しい、使った便利収納を

キッチンアイテムは、「見せる収納」を意識してみよう。「見せる」といっても「飾る」ことを目的にするのではなく、実用性が大切。取り出しやすく使いやすく、オープンな食器棚は特におすすめです。棚や引き出しの奥にしまわれたまま、なかなか活躍しないアイテムも、こうしてお



イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

暮らしをちょっと楽しくする「ふせん」

ちょっとしたメモを書いてパソコン、冷蔵庫などに貼って気軽に使える「ふせん」。最近は楽しいアイテムとして進化しています。たとえば、プレゼントと人物がイラストに描かれているイケメンふせんに「Thank you」などのメッセージを添えれば、より気持ちが伝わりそう。また、メッセージ部分を折り返せるタイプは、表からは見えないのでお手紙感覚で使えます。花びらを1枚ずつがはして使うものはコンパクトなので、時間や場所などをサクッと書いて貼っておくのに便利。クリップ付きのふせんは、ノートやスケジュール帳と組み合わせて使え、書類のラベリングにもおすすめ。ロール式や切り取り線が入ったものは、長さを調節できるので、幅広く使えます。文房具店やインターネットで購入できるので、ぜひチェックしてみてくださいね。



カーテンをキレイにしましょう！

あまり気にかけることがないカーテン。実は見た目以上に汚れています。そこで、洗い方をご紹介します。まずは洗濯表示の確認をしましょう。洗濯機や洗濯おけのマークがついていたらおうちで洗えます。洗濯機洗い、弱水流洗いのマークなら一般的な洗濯洗剤が使え、手洗いマークならおしゃれ着洗い用洗剤を使って手洗いモード洗いを。洗濯機に入れる前に、掃除機などでホコリを取り、ブリーチに合わせてたたんでからネットに入ると、形状がくずれにくい。汚れがひどいときは、事前に酸素系漂白剤でつけ置き洗いをおすすめします。脱水は30秒～3分と、短めにすることで、しわも最小限に。洗濯後は、もとのカーテンレールに干しましょう。レースカーテンのカビは、酸素系漂白剤でつけ置きするか、エンソサシ不可の表示がなければ、塩素系漂白剤も使えるので、キッチン用塩素系漂白剤などを吹き付けてしばらく置いてからお湯でよく洗い、洗濯すると良いですよ。

木製ディッシュスタンドの活用法

100円ショップなどで見かける木製のディッシュスタンド。お皿を立てて収納する以外に、いろいろ使えます。たとえば、絵本を立てれば、かわいいディスプレイ収納が。お子さんに好きな本を立ててもらえば、楽しく片づけられそう。また、ミニタオルなどを1枚ずつはさめば、おしゃれなタオル立てに。お揃いのタオルと組み合わせれば、洗面所やトイレをおしゃれな空間に演出できます。ディッシュスタンドの脚部分を壁にネジなどで固定し、棚板をはさめば、収納棚にも。細かいサイズ調整もできます。キッチン下の収納には、鍋のフタを立てて収納を。保存容器のふたを大きさ別に分類すれば、出し入れもラクチンです。さらに、ペビシューズを先端にひっかけて収納することも。靴箱の省スペース化にも役立ちます。

