



ARCHITEC DESIGN



2025
December

12



一等星が2つもある明るい星座「オリオン座」

冬の代表的な星座「オリオン座」は知名度が高見つけやすい星座のひとつです。オリオン座は、リボンのような特徴的なかたちであることと、一等星が2つ、二等星が5つもあることが見つけやすい理由です。オリオン座はギリシャ神話の狩人オーリーオンの姿をした星座で、オーリーオンの腰のあたりに3つの星が並んでいて、この3つの星を挟むように右肩に赤っぽく輝く一等星のベテルギウス、左膝に青白く輝く一等星のリゲルがあります。オリオン座のベテルギウスとおおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオンを結んでできる三角形を「冬の大三角」と呼び、リゲルを含む冬の1等星6個をつないでできる大きな形は「冬のダイヤモンド」と呼ばれています。この2つはともに冬の星座を見つけるための目印になっています。

豆知識

オリオン座の三ツ星の下には、「オリオン座大星雲」という星雲があります。この星雲は宇宙に漂うガスやチリが光って見えているもので、晴れた夜空なら肉眼でも微かにと見ることができます。

Contents

- 知っておきたい大人のマナー
大切な人への花の贈り方
- 5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- エッセンシャルオイルで、
リラックス&リフレッシュ
香りのある暮らしを楽しむ
- ミラノ風カツレツ
〜トマトソース〜

知っておきたい大人のマナー

大切な人への花の贈り方

結婚式や誕生日、記念日など、花を贈る機会は意外に多いもの。でも、どんな花がいいのか、どんなタイミングがいいのかなど、いろいろと迷ってしまうことも多いでしょう。今回は、花を贈るときのポイントや注意点、おすすめの花や色、花言葉などをご紹介します。贈られた人も贈った人もうれしい、花を贈るときの基本的なマナーを知っておきましょう。



結婚祝い

明るくてやさしいパステル系の花がおすすめです。また、花嫁が身につけると幸せになれるという「サムシングブルー」にちなみ、ブルー系の花を贈る場合もあります。気をつけたいのは赤や黄色のバラ。赤いバラは恋人に贈る花、黄色いバラの花言葉は「嫉妬」です。お祝いムードに水をさすことのないように。

出産祝い

男の子の場合はブルー系やクリームイエローの花、女の子の場合はピンク系など、ふんわりとやわらかな色合いで。また、「ベビーブレス」と呼ばれることもあるカスミソウもアレンジにはおすすめです。名前にちなんだ花や、退院後なら記念樹になる観葉植物もよいでしょう。

新築祝い

香りが強すぎず、置き場所に困らないものがよいでしょう。観葉植物はインテリアにも馴染みやすく、長く楽しんでもらえるためおすすめです。ただし、赤い花は火を連想させる場合があり、新居に贈るには不適切とされることもあります。そのため、淡い色合いや落ち着いた雰囲気の花を選ぶと安心です。

お見舞い

香りの強い花や花粉の多い花、散りやすいものやキクの花、鉢物は避けるようにしましょう。また、花束の場合、4本、9本、13本など不吉とされる本数も嫌われます。花瓶がないこともありますので、フラワーアレンジメントだと喜ばれるでしょう。

誕生日の花

贈る相手の好みに合ったもの、また、誕生月の誕生花を選ぶのもよいでしょう。

1月 ・シンビジウム
・スイセン

4月 ・カスミソウ
・ミヤコワスレ

7月 ・ユリ
・トルコキキョウ

10月 ・ガーベラ
・コスモス

2月 ・フリージア
・マーガレット

5月 ・カーネーション
・スズラン

8月 ・ヒマワリ
・アンスリウム

11月 ・キク
・ブバリア

3月 ・スイートピー
・チューリップ

6月 ・バラ
・グラジオラス

9月 ・リンドウ
・クジャクソウ

12月 ・カトレア
・ストレリチア

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～ Xmasニット帽 編 ～

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

間違い探しの答えは裏面へ



エッセンシャルオイルで、リラックス&リフレッシュ

香りのある 暮らしを楽しむ

焼き立てのパンや淹れたてのコーヒーの香り。そんな何気ない香りには、心をやさしく解きほぐす力があります。植物から生まれる精油(エッセンシャルオイル)もそのひとつ。暮らしに取り入れることで、日々に心地よさと小さなゆとりが生まれます。今回は、その楽しみ方とおすすめの香りをご紹介します。



エッセンシャルオイルって？

エッセンシャルオイルは、花や葉、果実などから抽出した100%天然の香り成分を凝縮した液体です。香りを用いて心や体を癒すアロマセラピーにより、ストレス緩和やリフレッシュ効果が期待できます。マッサージにも使われますが、原液は刺激が強いため植物油で薄めて使うのが一般的です。

エッセンシャルオイルの種類と香りの特徴

エッセンシャルオイルには100を超える種類があるといわれます。また、香りの特性によって次のように分類されます。

フローラル系

甘く華やかで優雅な香り

- ・ラベンダー ・ジャスミン
- ・ローズなど

シトラス系

柑橘系のフレッシュでさわやかな香り

- ・スイートオレンジ ・グレープフルーツ
- ・ベルガモットなど

ハーブ系

清涼感のあるスッキリとした香り

- ・ペパーミント ・ローズマリー
- ・カモミールなど

樹木系

落ち着いた深みのある香り

- ・ティーツリー ・ジュニパーベリー
- ・ユーカリなど

スパイス系

刺激的で温かみのある香り

- ・シナモン ・ジンジャー
- ・クローブなど

オリエンタル系

異国を思わせるような魅惑的な香り

- ・イランイラン ・サンダルウッド
- ・パチュリなど

エッセンシャルオイルを暮らしに取り入れる

アロマセラピー 初心者さんに

ハンカチにお好みのエッセンシャルオイルを1~2滴垂らしてバッグの中へ入れると、外出先でもお気に入りの香りが楽しめます。エッセンシャルオイルによってはシミができる場合もあるので注意。

おすすめの香り

緊張感をほぐしてリフレッシュしたいときには、ラベンダーやベルガモット、集中力を高めたいときにはペパーミントやローズマリーの香りを。

お部屋で “芳香浴”を楽しむ

リードディフューザーやエッセンシャルオイルを染み込ませたアロマストーンをお部屋に置くと、やさしく香りを広げてくれます。アロマポットなら、キャンドルの炎のゆらぎも癒しの効果に。

おすすめの香り

サンダルウッドやユズには気分を落ち着かせる効果があります。おやすみ前には、スイートオレンジとラベンダーでゆったりとした気分に。

香りに満たされた 至福のバスタイム

ぬるめのお湯にエッセンシャルオイルを3~5滴。温熱効果と蒸気によって香りが広がり、心身共にリラックス。刺激が強いものはキャリアオイルで薄めてから使うとよいでしょう。

おすすめの香り

甘くフローラルな香りのゼラニウムやネロリは、気持ちを整える働きがあります。スイートマジョラムは手足の冷えが気になる方におすすめ。

アロマスプレーで 拭き掃除

スプレーボトルに水100ccとエッセンシャルオイルを10滴程入れてよく振ります。無水エタノールを10ccほど加えると混ざりやすくなり、除菌力もアップ。テーブルなどの拭き掃除に。

おすすめの香り

ティーツリーはスッキリとした香りで、消臭・カビ対策にも役立ちます。また、レモンに含まれるリモネンには油污れを落とすやすすくする働きも。

エッセンシャルオイルの
注意点

原液は肌に直接塗らず希釈して使用しましょう。ペットや小さな子ども、妊娠中の方への使用には配慮してください。また、火のそばや高温での使用を避け、必ず使用方法を守って安全にお使いください。

ミラノ風カツレツ ～トマトソース～



材料 (4人分)

豚ロース肉 2枚
塩・コショウ 少々
薄力粉 適量
溶き卵 1個
バター 大さじ1
サラダ油 大さじ2
モッツアレラチーズ 100g
スイートバジル お好みで

<香りパン粉>

豚パン粉 30g
パルメザンチーズ 20g
パセリ 1本分
おろしニンニク 小さじ1/2

作り方

- ① 豚ロース肉は余分な脂を切り落として包丁で筋切りをし、ラップの上から肉を伸ばすように軽く叩いて伸ばす。
- ② 「香りパン粉」の材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- ③ ①の豚ロース肉に軽く塩・コショウをして、薄力粉→溶き卵→香りパン粉の順で衣をつける。
- ④ フライパンにバターとサラダ油を熱し、3を焼く。両面3分くらいずつ焼き、まわりがカリカリときつね色に仕上がったら、スライスしたモッツアレラチーズをのせて蓋をして、チーズがとけたところで火を止める。
- ⑤ お皿にトマトソースを敷き、4をのせてスイートバジルをトッピングする。

トマトソース

豚カットトマト缶 1缶
玉ねぎ 150g
オリーブオイル 大さじ2
すりおろしニンニク 小さじ1
コンソメ 1個
塩・コショウ 少々

- ① みじん切りにした玉ねぎとオリーブオイル、すりおろしニンニクを耐熱ボウルに入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600wで4分加熱する。
- ② ①が熱いうちにコンソメを碎きながら加え、とろみ、トマト缶を加える。2重にラップをし、更に電子レンジ600wで7分加熱する。
- ③ できあがったら、料理に合わせて塩・コショウで味を調える。

スイートバジルのおはなし

シソ科／原産国：インド／別名：バジリコ、メボウキなど



バジルは多くの料理に使われる定番のハーブです。ふっくらとした緑葉と、甘くさわやかな香りが特徴です。トマトとの相性は抜群でサラダ、ピザ、パスタ、炒め物、ペースト状のソースにして和え物などにも、広く用いられています。牛肉やトマトと一緒にすき焼きに合わせるなど、和テイストで食べるのもオススメです。

バジルの洗い方と保存方法

水をためたボウルの中でやさしく押し洗いをします。
茎の切り口は水に湿らせたキッチンペーパーで包み、蓋つきの容器に入れ、冷蔵庫の野菜室で10℃～15℃で3～4日保存が可能です。

バジルの豆知識

ハーブにはロマンチックなエピソードが多数ありますが、「バジル」は豊穡の象徴とされ、欧州ではプロポーズの際にバジルの枝を渡すという風習があったそうです。

間違い探しの答え

①右下の星 ②左上の結晶 ③左中の帽子の模様 ④上の赤い帽子の向き ⑤右下帽子のぼんぼん

株式会社 アーキテック・デザイン 一級建築士事務所

〒233-0003 横浜市港南区港南6-1-6 桜道テイクオフビル1階



TEL.045-846-1570

アーキテックデザイン

検索 🔍