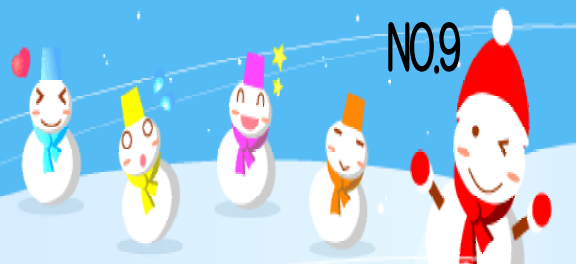


快適生活



ごあいさつ

今年も1月はお休みしまして2月からまたニュースレターをお届けしていきたいと思ひます。不慣れなもので御見苦しい所もあると思ひますがいろいろな情報をお伝えしていきたいと思ひます。宜しくお願ひします。(メールもお待ちしています。)



今月のコンテンツ

- ・ 節分
- ・ 家族でお出かけ
- ・ 通気断熱 WB 工法
- ・ 発見!
- ・ Let's クッキング
- ・ お弁当レシピ
- ・ Flower
- ・ 厄除け
- ・ グルメ
- ・ MEDICAL



節分 節分豆知識

★節分とは…

節分とは季節を分けるということで立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指します。中でも新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる節分が最も重要視されたので今の形として残りました。

★豆まき…

季節の変わり目に邪気が入りやすいと考えられていてその邪気を払うために行うのが豆まきです。豆まきに使う豆は炒った大豆ですが、豆まき後の掃除が簡単なことやまた豆も食べられるので地方によっては落花生をまく所もあります。



★恵方巻きを食べる…

恵方巻きとは…吉方位・歳徳神(方位の神様)が存在する方位節分の夜にその年の恵方に向けて太巻きを丸かぶりするという関西発祥の行事。福を巻き込むと言う意味と縁を切らないと言う意味が込められている。



恵方巻は何処で買いますか?近くで買える恵方巻を少しだけご紹介します。

- あきんど… 上太巻きずし 300円 ・子巻きずし 160円
 - 徳兵衛 … こだわり恵方巻 650円 ・ 丸かぶり寿司 400円 ・ エビカツ巻 400円
 - かつば寿司 … 海鮮恵方巻 680円 ・ 恵方巻 380円
 - セブンイレブン…丸かぶり寿司(恵方巻) 380円 ・ (上恵方巻) 390円 ハーフなどもあります。
 - サークル K … 丸かぶり恵方寿司 380円 ・ 丸かぶり海鮮恵方巻(ハーフ) 390円 など。
- コンビニにでも売ってます。

2008年の恵方は南南東です!

家族でお出かけ なばなの里 『ウインターイルミネーション 冬華の競演』 開催

期間 H. 19.11月16日～H.20.3月2日
 時間 9:00～21:00
 料金 ￥2,000
 (なばなの里内で食事が買い物に利用できる¥1,000分の金券付き)
 場所 三重県桑名市長島町駒江漆畑 270

2004年から始まったイルミネーションが2007年で4年目になります。まだ行ったことはないのですが『すごくよかったです。行ってきてみて!!』という情報を稲枝のKさんにいただいたので早速、調べてみました。写真を見るととてもきれいなので行ってみたいです。イルミネーションというのは不思議な力がありますね。



水上イルミネーション

全国のイルミネーションの中で水上のイルミネーションはまれでその中でも日本最大級のもので。幅5m 長さ120mで木曾三川の流れを表現しています。人気のスポットはチャペル対岸の橋の上です!! 水上イルミネーションとチャペルを彩るライトが連動していて15分毎に光と音の演出があります。

光の回廊

光のトンネルは「暖かな光」を放つ発熱電球が200m 120万球のトンネルとクリスタルホワイトのLEDが100m 70万球の2つがあります。この回廊の1つ1つに花びら型のソケットがついてより柔らかな光を演出しています。

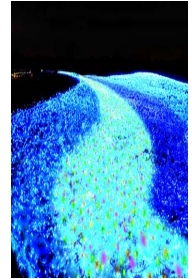


ツインツリー

チャペルの前にある高さ15mの2本のツリーです。この木は天然のモミの木でブルーのLEDとクリスタルホワイトのLEDを使っています。運がいいとチャペルの中の十字架のライトアップの演出も見られるかも…

光の雲海

カップルに1番人気!! 一面ブルーのLED。中には細い小道があってクリスタルホワイトのアーチが飾られている。



光の銀河(天の川)

天空の銀河をイメージしている。天の川の長さは130mで電球の数は120万球です。

点灯は17時頃です。

WB 通気断熱WB工法



1月にニュースレターでお伝えしていない間に少し体感ハウスが進みましたのでご報告したいと思います。

断熱材入れ

壁に断熱材をいれました。この断熱材は50mmのカネライトホームです。隙間なく入れないといけないのでものすごく手間がかかりました。



屋根には75mmの断熱材を入れてあります。ビスで留めてから隙間をコーキングやウレタンスプレーで充填していきます。これにより屋根材のこげつきをシャットダウンします。



これは基礎の断熱です。基礎のコンクリートは熱を通しやすい性質があります。WB工法は熱の伝熱効果を抑える為に外に面した基礎とその折り返し60cm以上を断熱していきます。

アンダーヘルス・バリアヘルスの取り付け



アンダーヘルス



機能を確認する為、形状記憶合金に熱を加えて開けました。じっくり開きました。



バリアヘルス



アンダーヘルス・バリアヘルスはWB工法の特許技術である「形状記憶式自動開閉装置」です。これは一度、変形しても温度を加えることによって元の形状に戻るという形状記憶合金の特性を利用したもので温度を感知することにより換気口を自動的に開閉するものです。

夏の暑い日・・・換気口に設置した形状記憶式自動開閉装置が開き壁の中の通気層が冷却層の働きをして部屋の中は外気温に直接暖められずに涼しさを保ちます。

冬の寒い日・・・換気口に設置した形状記憶式自動開閉装置が閉まり壁の中の通気層が保温状態になって部屋は外の冷気の影響を直接受けずに暖かさを保ちます。

形状記憶式自動開閉装置は通気の開放と閉鎖を実現する為にきめ細かく配置されています。家のこの装置が通気層を制御することによって自然に家の温度と湿度を調整しています。

発見！！

みなさんご存知だと思いますが多賀サービスエリアは外からでも自由に入ることができます。



そこにはロetteriaや当然ですがレストランなんかもあるのでたまに時間のあるときは買いに行ったり食べに行ったりします。

この間、主人と子供2人でロetteriaに行った時についてにお店の方も見に行ったら左の写真のようなラムネが売っていたようです。

『カレーラムネ』『杏仁ラムネ』『あさひやまどうぶつえんのラムネ』その時は買わなかったのですがその話を聞いたらどうしても味を知りたくなったので買いに行きました。

(島崎家は結構こんなことが好きな家族です。)

味は・・・こんなことがものすごく大好きな下の子供2人にまかせました。結果は・・・



あさひやまどうぶつえんのラムネです。おいしい！そうですが個人差があるみたいです。



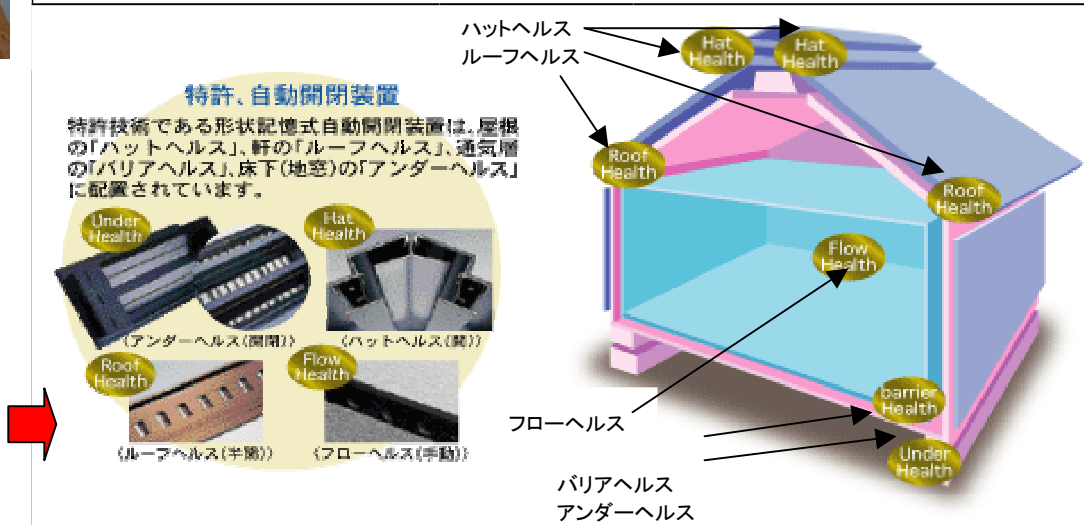
カレーラムネです。ものすごく味だそうです。確かに・・・誰も飲みませんでした。

この顔です。他にも激辛カレーラムネもありましたがさすがにかわいそうなのでやめました。あとワサビラムネもあります。写真の右のラムネは北海道限定の「あさひやまどうぶつえん」のガラナラムネです。北海道の限定物も売っているのですね。ちなみにガラナとはアマゾン原産の木の実でカフェインが多く含まれているので疲労回復効果があるそうです。(気になったので調べました。)



他にも面白そうなものがたくさんあります。なぜか多賀で京都のおたべなんかを買ってしまいました。

上りと下りのサービスエリアでは置いてある物も違ってたまに行くとおもしろいです。また、もっと珍しいものを見つけてお伝えしたいと思います。





お正月や新年会の食べすぎ飲みすぎが徐々に現れてくるこの時期の疲れ気味の胃をやさしくケアするレシピをご紹介します。



**消化を助ける
とろろ豆腐**

材料	
絹ごし豆腐	1丁
山芋	100g
大根	200g
A 塩・醤油	小 1/2
A だしの素	小 1/3
あさつき	適量

作り方

- ① 山芋・大根は皮をむきすりおろす。
- ② ①をよく混ぜ合わせAで味をつける。
- ③ 豆腐は粗くずして②に加え混ぜる。
- ④ ③を器にもり、あさつきを散らす。

とろろ豆腐にちりめんじゃこを入れたり酢を少量加えてもおいしいです。

- ④ A の油を熱して①のほうれん草の茎を入れて強火で炒め次に葉も加えて塩をして味の素で味をととのえてほどよく炒まったら水気を切って器に盛る。
- ⑤ B の油を熱して②のしょうがを弱火で香りよく炒めて③のレバーを加えて強火ににして B で味付けをして炒めレバーに火が通ったら④のほうれん草の上に盛り付ける。
レバーの好きな人は厚めに、苦手な人は薄切りにしましょう。！！



**胃腸の働きを助ける
ほうれん草とレバー炒め**

材料				
ほうれん草	300g	A 油	大 1	
豚レバー	300g	A 塩	大 3/4	
片栗粉	小 2	A 味の素	少々	
しょうが	1片	B 油	大 2	
		B 酒	大 1	
		B 醤油	大 2	

作り方

- ① ほうれん草は 6cm 長さに切って茎と葉に分け水につけてパリッとさせて炒める寸前にザルに上げる。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ レバーは丸のまま水につけて血抜きをし、4~5mm 厚さのひと口大に切り、ボウルに入れ沸騰した湯をかぶるくらいタプリと回しかけて表面の色が変わったらザルびあけて水気をよくきって片栗粉を全体によく混ぜる。

お弁当レシピ

ひじきのツナサラダ



材料			
ひじき(生)	40g	A 醤油	大 1/2
ツナ缶	80g	酢	小 2
にんじん	40g	オリーブオイル	大 1
玉ねぎ	40g	塩・こしょう	少々

- 作り方**
- ① ひじきは長いものは 2~3cm の長さに切って洗いレンジ(500W)で 30 秒ほど加熱します。(乾燥ひじきの場合は 6gを水でもどしてから同じようにします。)
 - ② にんじんは 3cm のせん切りにして塩でもんでしんなりしたら水で洗います。
 - ③ 玉ねぎは薄切りのして塩でもんで水で何回かゆすいで水気を切ります。
 - ④ ツナは油をきってほぐす。
 - ⑤ ボウルに全部の材料と A の調味料をあわせて出来上がり。

Flower

座禅草(ざぜんそう)・・・別名 達磨草(だるまそう)



座禅草は山の湿地や清流の伏流水がわき出るような所に自生するサトイモ科の多年草で 1 月末頃から雪の中に花が咲き始めます。僧侶が座禅をしているように見える所からこの名前がつけられました。座禅草は花軸の部分が発熱することから『発熱植物』と呼ぶそうです。気温が氷点下になっても自らの体温を監視して 20~25℃に保っています。この花は悪臭がありなんともいえない臭いがします。

滋賀県では高島市今津町弘川に座禅草の群生地があります。毎年 2 月下旬~3 月上旬にかけて花を咲かせます。これだけ群生している湿地は県内でも珍しく国内自生地の南限とされて環境庁の特定植物群落に選定されています。そして滋賀県の緑地環境保全地域にも指定されています。



座禅草には紫斑のあるウズラザゼンソウと緑色のアオザゼンソウがあります。この花の咲いている周りの雪が解けていることがあります。これも座禅草の持つ高い発熱能力を示しています。こんな花は見たことがありませんでした。多賀町の K さんの情報でした。ありがとうございました。



厄除け

厄除けで有名なのは土山にある田村神社です。田村神社は毎年 2 月 17 日・18 日・19 日に厄除大祭(田村まつり)が行なわれています。例年約 20 万人の参拝者で賑わっています。屋台が約 200 店ほどでて 1,000 台の無料駐車場があります。



平成 20 年の厄年(数え年)本厄

男性	昭和 59 年	25 才	女性	平成 2 年生	19 才
	昭和 42 年生	42 才		昭和 51 年生	33 才
	昭和 23 年生	61 才		昭和 47 年生	37 才
			昭和 23 年生	61 才	

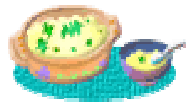


神社内に流れる御手洗川に掛かる橋の上から祈りを込めて福豆を流すと厄落しになるそうです。(厄豆落し)

私も 33 才の時に厄払いに行きましたがすごい人で車が全然動きませんでした。こちらから出かける時は早目にお出かけになった方がいいです。抜け道もあるのですがみんな知っていて使っています。気持ちの問題かも知れませんがやはり気になるので厄除けは行ってしまいます。今年は主人が前厄なので行ってみようかと思っています。

ご祈祷受付時間 (2/17~2/19)
7:00~20:00
ご祈祷料
初穂料 5千・7千・1万・2万円
特別祈祷初穂料 3万円以上

グルメ お鍋



寒い冬と言えばやはり『鍋』です。
 島崎家ではみんなが集まれる日には鍋をすることが多いです。
 いろいろな種類の鍋をしてきました。例えば・・・
 水炊き・ちゃんこ鍋・カレー鍋・ゴマ味噌鍋・ハリハリ鍋・あと最近よく見かけるようになった、とりやさしみそを使った鍋など他にもいろいろな味を試してきました。最近の一番ヒットした鍋のダシは塩ちゃんこ鍋でした。うちではヤマキのダシつゆを使いましたがかなりおいしく子供達にも評判がよかったです。もっと新しい味を探しておいしいものを見つけていきます。
 あとはポン酢にも興味を持ってあまり食べたことのないものを3本、一度に買ってきて食べ比べをしました。『やってしまった!』と言うものもあり新しい味にチャレンジするのは難しいです。おすすめは高知県安芸郡馬路村のゆず村のポン酢です。これは教えて頂いた情報なのでまだ食べてないのですがお取り寄せが出来るので食べてみたいと思います。



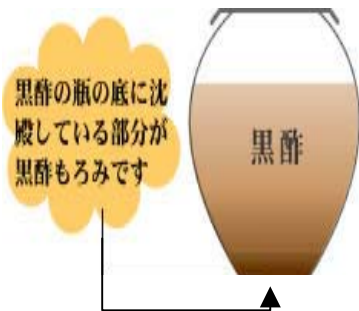
酢

これも今、家で試してみたことなのですがお酒(焼酎)をりんご酢で割るとおいしいそうです。一度試してみてください。(ワインも)
 これは今、家で使っているりんご酢です。前に使っていたりんご酢は水で薄めるタイプだったのですがこれはそのまま使えます。子供が飲んでみても問題なく飲めるお酢です。ノンカロリーでダイエットにもオススメです!
 蜂蜜の入ったりんご酢は甘すぎてダメだそうです。(好みですが)
お酢選びのポイントは「アミノ酸の含有量」
 お酢の成分の中で注目するのはアミノ酸です。一般的なアミノ酸の含有量は米酢より黒酢が豊富です。でもその黒酢の瓶の底に栄養分が沈殿した「黒酢もろみ」には黒酢の数十倍のアミノ酸が含まれています。



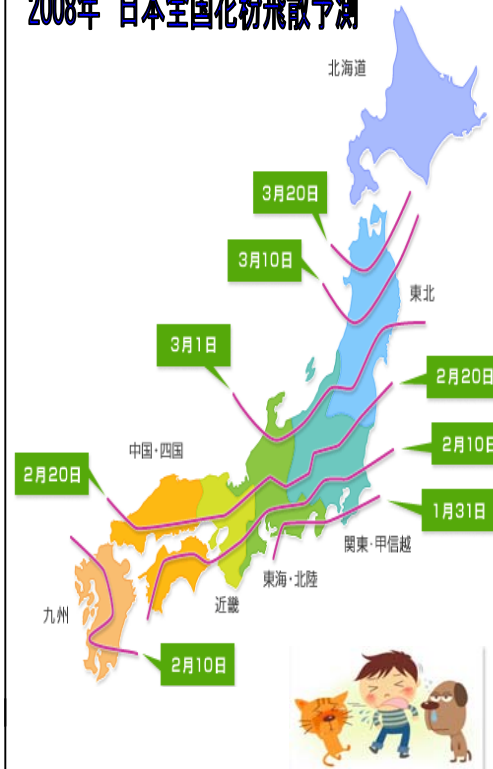
アミノ酸とは・・・人間の体の細胞・ホルモン・酵素などを形成する他体にとって様々な重要な機能を担っている。

■お酢のアミノ酸含有の比率



MEDICAL 花粉症

2008年 日本全国花粉飛散予測



今年もまた嫌な時期が近づいてきました。みなさんはどのような予防をしていますか？

対策として第1なのはやはり花粉回避です。飛散量の多い花粉を浴びないようにするのは難しいですが・・・・・・
 日頃の心がけと生活習慣の見直しを！

- ★ 衣類では目の詰んだもの。家に入る時は花粉を払ってから・・
- ★ 風が強い晴れた日は花粉が多く飛びます。正午前～午後3時頃まではピークなので気をつける。
- ★ 普段から免疫力がつくような健康づくりに心がけましょう。
- ★ 食事は刺激の強いものは避けましょう。タバコの煙は鼻粘膜を刺激しアルコールは血管を拡張させるので症状を悪化させます。

症状を軽くするには・・・薬物治療です。薬物治療には「初期治療」・「導入治療」・「維持治療」が行われます。
「初期治療」・・・花粉の飛び始める2週間くらい前から薬の服用を始めます。シーズン中も続けると高い効果が期待できます。
「導入治療」・・・症状が強くなってからの治療です。薬の一時的な服用と点鼻薬などの薬です。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL・FAX 0749-48-0077

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail simasima@pcm.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp

ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyumi-letter@docomo.ne.jpの方へ名前だけで結構ですのでメールをお願いします。

