

# 快適生活



## 秋のお出かけ

- 11/3 小江戸彦根城の城まつりパレード  
13:00 ~ 15:00
- 11/3 近江神宮 流鏝馬神事  
12:30 ~
- 11/3・4 東近江秋まつり(二五八祭、物産まつり)  
場所 東近江市役所駐車場・市役所前道路  
9:00 ~ 15:00(4日は14:00まで)
- 11/11 近江八幡収穫まつり  
場所 近江八幡市役所前駐車場  
10:00 ~ 15:00  
新鮮野菜や特産品販売、イベントや軽トラ市も開催されます。
- 11/15 ~ 1/31 もりやま冬ホテル  
場所 守山駅前緑地公園・あまが池親水緑地  
15日は点灯式(17:45 ~)  
約2万個のイルミネーションが彩ります

### 11/3~6 ラリーニッポン

日本で数多く存在するクラシックカーラリーイベントの中で唯一観光庁の支援を受けているラリー。4日間という日程の中で「日本の世界遺産や文化遺産を巡る旅」というコンセプトを持っています。

2011年は多賀大社がコースになっていて話は聞いていたのですが行けなかったのが残念でした。今年はスタートが京都の上賀茂神社でマキノピクランド、近江神宮や近江八幡などがコースになっています。



- 11/17~25 石山寺ライトアップと夜間拝観
- 11/3~25 比叡山もみじまつり「紅楓会」
- 11/1~30 日吉大社 もみじまつり
- 11/2~4 永源寺もみじまつり文化祭
- 11/10~12 彦根城 玄宮園ライトアップ  
(18:00 ~ 21:00)
- 11/23~25 百済寺ライトアップ



### 全国スイーツマラソン in 大阪

12月9日(日) 大阪城公園

これは昨年、テレビで見て「出てみたい!」と思ったマラソンです。

まだ申し込み期間には間に合うと思います。

スイーツマラソンとは...

1. コースに「給水所」と「給スイーツ所」が...  
一番の特徴! 「給スイーツ所」が設けられていて好きなだけ一口サイズの美味しいスイーツが食べられます。
2. 1人~10人まで参加可能!  
10kmマラソン、リレーマラソン、シャッフルマラソンがあり団体で申し込みます。
3. スイーツ物産展をチェック!  
この大会ではスイーツの物産展を開催。応援の人も楽しめます。

申し込み期間 11月8日

参加費 一般 5000円 小、中学生 3500円

11/3・4

### 大阪城天守閣の秋まつり

場所 大阪城天守閣本丸広場  
(10:00 ~ 16:00)

11/16 ~ 25

### ドイツ・クリスマスマーケット大阪 2012

場所 新梅田シティワンダースクエア

月 ~ 木曜日 12:00 ~ 21:00

金曜日 12:00 ~ 22:00

土、日、祝日 11:00 ~ 22:00

昨年、行きたくて行ったのですが時間の都合で無理でした。今年も行ってみたいと思っています。

- 11/7 御火焚祭 貴船もみじ祭 11:00 ~
- 11/11 嵐山もみじ祭 10:30 ~ 13:00 ~
- 11/10 ~ 12/2 清水寺夜間拝観 18:30 ~
- 11/1 ~ 12/2 香嵐溪もみじまつり

## スマート家電

パナソニックは「スマート家電」という新しい家電製品を発表しましたがこれは「パナソニックスマートアプリ」を利用しスマートフォンを通じて家電の制御や省エネ運転などに関する情報を入手することができます。

具体的にはスマートフォンを利用してエアコンを外出先から遠隔操作したり冷蔵庫の省エネ運転の状況を確認したりできます。

ドラム式洗濯乾燥機ならスマホの画面で洗濯コースを選び、スマホを洗濯機にタッチすると設定が転送される仕組みです。また、クラウド上にある洗剤や柔軟材のデータベースをアプリから参照できるので分量の間違えることもありません。



対組成バランス計や活動計、手くび血圧計とスマートフォンを連動させることで測定したデータのグラフ化などが可能になりダイエットや健康管理に生かれます。

電化製品も便利になってきていますが私には使いこなせないような気がします。



## 吉本新喜劇

なんばグランド花月に初めて吉本新喜劇を見に行きました。あまり興味はなかったのですが行って実際に見ると・・・テレビで見るよりもかなり面白かったです。

年配の方はわかりだと思っていたのですが若い方や修学旅行生が多かったです。もう一度、見に行きたいと思っています。



## 特定保健用食品「イマークS」

今年も1年に1度の健康診断が終わりました。私は結構、体が丈夫で悪い所など無いと思っていたのですが・・・やはり年を取っていくと健康診断にはひっかかってしまいました。主人もいくつか悪い所があり少し自分達の体を考えないといけないなと反省しています。

### 中性脂肪とは・・・

検査数値が高くてもこれといった自覚症状がありません。しかし、中性脂肪値が高いまま長く放置しておくとも血管の老化が着実に進み動脈硬化から心臓疾患、脳血管疾患になりかねません。

そもそも中性脂肪とはエネルギーを体内に貯蔵するための形態であり私たちの皮下脂肪はそのほとんどが中性脂肪です。

中性脂肪は人間が活動するために必要なエネルギー源で健康で健康を維持するために大切なものです。でもその中性脂肪が体内で消費される量を超えてしまうと逆に中性脂肪が健康を脅かす存在に変わってしまいます。

中性脂肪値が高いとメタボリックシンドロームの基準の一つに当てはまってしまいます。診断基準はウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cmであり、かつ血糖値、血圧値、中性脂肪値がHDLコレステロール値の3つのうち2つが基準値からはずれる場合とされています。



## 万能調味料「バタードール」

グリル満天星の総料理長・窪田シェフが考えた万能調味料です。

バタードールを使うと料理に旨みととろみを出せるそうです。牛乳にプラスすればホワイトソースにハンバーグのたねに混ぜればジューシーな仕上がりになります。

### バタードールの作り方

#### 材料

バター	100g	卵黄	2個
生クリーム	100g	片栗粉	100g

#### 作り方

あらかじめバターを室温で柔らかくしておきます。柔らかくなったバターをヘラでクリーム状になるまで練ります。

クリーム状になったバターに片栗粉を加えてバターになじませます。

バターをなじませたら卵黄を加えて全体をよく練ります。

よく練れたら生クリームを加えます。さらに練って全体がしっかり混ぜてねっとりしたら出来上がりです。

出来上がったバタードールは密閉容器に入れて冷蔵庫で2週間くらい保存できます。

洋食はもちろん和食にも中華にも使える万能調味料です。



「イマークS」は血中中性脂肪を低下させる作用のあるEPA、DHAを含んでいて血中中性脂肪を低下させる作用がある飲料として2012年7月に消費者庁より特定保健用食品として許可されました。

商品名	イマークS
価格	20本入り ¥6,300
発売日	2012年10月1日
販売方法	通信販売限定
発売元	日本水産株式会社(ニッスイ)



## 冷凍食品



最近、テレビで冷凍食品を取り上げていることが多くランクを付けたりオススメなどを紹介していたりと影響されやすい私は…早速、買ってきました。オススメは……

まずはニッスイの本格炒め炒飯です。本当にその辺のお店よりも美味しい！です。1つ冷凍庫に入っているとすぐに作りたい時に便利です。

あとはこれもニッスイの大きな大きな焼きおにぎりもよく冷凍庫に入っています。子供が好きでお腹がすいた時に自分でチン！しています。

シュウマイではニッポンハムの中華の鉄人 陳 健一の四川焼売がとても美味しいです。冷凍食品とは思えないくらいに美味しくお気に入りです。



あとはチキンライスを買っておいて卵で包むとオムライスになったり牛丼の素はうどんにかけてもおいしいですし五目炒飯にはレタスを加えて炒めるとまた変化した焼き飯になります。

今、一番手に入れたいのは森永製菓とニチレイフーズのコラボレーションした商品、今川焼「森永ミルク



キャラメル味」と「森永ミルクチョコレート味」これを探しています。なかなかこの辺りではまだ見かけなくてこれを一度食べてみたいと思っています。



## 冷凍食品を使った簡単料理

### 冷凍フライドポテトと卵でキッシュ風

材料(4人分)

冷凍フライドポテト(皮付き)	10本くらい
玉ねぎ	小1/2個
ピーマン	1個
卵	3個
牛乳	大1
ピザ用チーズ	お好みで
塩、こしょう	少々



#### 作り方

玉ねぎは薄切りにしピーマンは5mm角程に切る  
卵を溶いて牛乳を混ぜておきます。  
耐熱皿に冷凍ポテト・玉ねぎ・ピーマンを入れて塩、こしょうをしてラップをかけて3~4分チン！！します。  
卵液にチーズを混ぜてに流し入れて230のオーブンで10分程度焼いたら完成！！

### 冷凍でOK！シュウマイの中華あんかけ

材料(2人分)

冷凍シュウマイ	8~10個
白菜	1枚
人参	2cm程
しめじ	1/4袋
しょうゆ 小1	酒又はみりん 大1
中華スープの素 小1	水 120cc
片栗粉 小1	塩、こしょう、ごま油 適量

白菜、人参は食べやすい大きさに切りしめじは手でほぐします。

冷凍シュウマイはパッケージ通りに加熱する。  
フライパンにごま油を熱しを軽く炒めて塩、こしょうで下味をつけます。

ある程度火が通ったらの材料を加えてとろみがつくまで火にかけてにかけて出来上がり

## Floewr

## フォックスフェイス



ナス科 熱帯アメリカ原産の低木で耐寒性がなく日本ではすぐに枯れてしまうので1年草扱いです。花期は6月~9月で結実は9月~12月です。

果実がキツネの顔のように見えることから「フォックスフェイス」と名前が付けられたそうです。果実にはいくつも突起が出てその形から「ツノナス」の名前でよばれたり

「カナリアナス」などの別名で呼ばれることもあります。

花はナスに似た紫色の花を咲かせます

日本では生け花や装飾用の材料として使われていて中国では黄金色は縁起が良いためお正月用の飾りとして使われています。

果実は毒性があるそうなので食用にはできません。



## バナッフル



見た目はバナナでも味はリンゴ？というような味のバナナが開発され静かなブームとなっています。

既存の「甘くておいしいバナナ」だけでなく「フルティなバナナ」を楽しめます。

産地はフィリピン。栽培期間が16ヵ月と長くまだ生産量が少ないので探してもなかなか見つかりません。

食べ頃

バナッフルは「シュガースポット(茶色い星)」のような食べ頃のサインができません。

買ったタイミングで美味しく食べられる状態になっています。主婦の方が小腹が空いた時などによく食べられるそうです。

# ボジョレーヌーボー解禁！！

## 11月15日（木）

今年も11月 第3木曜日に解禁になります。この時期になるとスーパーやコンビニまでもワインが並んでいますが・・・しかしボジョレーヌーボーとは・・・何？でしょう。



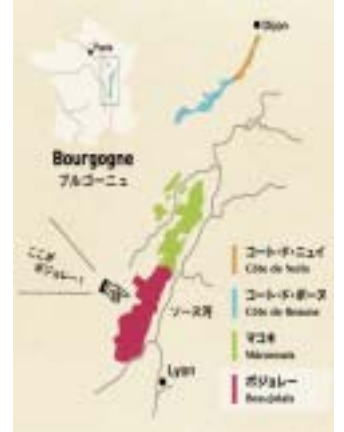
## ボジョレーヌーボーの基礎知識

### その1

フランス南東部・リヨンの北に位置する丘陵地帯。その造りはローマ時代から行われていました。

一般にワインは搾ったブドウ液を醗酵させるのに対しボジョレー地区では皮ごと半醗酵させてから搾り本醗酵へ進むのが特徴です。

ボジョレー地区の96カ村のうちソーヌ＝エ＝ロワ - ル県の8カ村とローヌ県の38カ村は「ボジョレー・ヴィラージュ」と呼ばれブドウの収穫量やアルコール度数の基準などが普通のボジョレーより厳しく審査される名門ワインです。



### その2

ボジョレーと名乗ることができるワインは赤ワインであれば「ガメイ種」、白ワインであれば「シャルドネ種」を使用したものと法律で決められています。

### その3

毎年11月第3木曜日に解禁されるボジョレーヌーボーはもともと農民が収穫を祝ったもの。

その年のブドウの出来栄をチェックするという意味もあります。日本では1968年から輸入が始まりました。

### その4

熟成期間が短いボジョレーヌーボーはブドウの果実味が残りフレッシュな味が特徴とされています。飲みやすくフルーティーな香りが楽しめます。

## 冬の月

昨年、いつもお世話になっている酒屋さんで教えていただいたお酒です。

年に1回の究極の搾りたて！蔵元さんも特に宣伝はしない完全予約受注生産のお酒です。

岡山県の寄島町にある嘉美心酒造株式会社から販売されています。

年1回の販売で限定清酒「冬の月」です。米の柔らかさを伝える為、搾りの際に全量「無加圧搾り」(圧力をかけずに自然に滴り落ちる酒を集める)で搾り優しい旨口の無濾過生原種に仕上がっています。

### 美味しさの秘密は・・・

とれたての「新米」をたっぷり使う  
切れ味抜群の「白桃酵母」を使用  
小仕込による「きめ細かな」もろみ管理  
無加圧搾りによる「絹のような柔らかさ」



実はサプライズ企画でごく稀に「満月ラベル」があるそうです。私はお酒が飲めないなのでこの話につられて予約しました。酒屋さんにもわからないそうで今までで1本だけ満月があったそうです今年も予約してみようと思っています。満月が当たりますように・・・

## おまけ ワインの保存方法

横に寝かせて暗く涼しい静かな所に保存しましょう。温度は13～15℃、湿度は70～80%が最適です。家での冷蔵庫での長期保存はコルクが乾燥してしまい酒石が析出することがあるのでよくありません。



### ワインのコルクが固くて抜けない時の対処法

コルクは乾燥すると抜けにくくなります。しばらく横向きにしてから開けてみましょう。

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

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

E-mail [sima0077@leto.eonet.ne.jp](mailto:sima0077@leto.eonet.ne.jp)

Letter mail [yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto: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からFAXの方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。