

# 快適生活



早いもので 2012 年もあと少しとなりました。  
今年の年末年始は 1 月 4 日を休みにすれば最大 9 連休になり長期滞在型の海外旅行が人気になっているようです。

例年は中国・韓国・香港が人気があったようですが尖閣諸島や竹島をめぐる対立で旅行者は減っているようです。  
それに変わり今年は北欧やカナダなどでのオーロラ観賞がとて人気があるようです。



## オーロラとは・・・

極域近く、緯度 65 度から 80 度付近において見られる大気の発光現象。太陽から降り注ぐ「太陽風」に含まれるプラズマ粒子が地球の磁場と作用することによりオーロラが発生します。

冬だけに起こっているのではなく 1 年中起きている現象です。オーロラが良く見える場所は地磁気緯度 55 ~ 70 度の地域に極を取り巻いてベルト状に分布していてこの領域は「オーロラ帯(オーロラベルト)」と呼ばれ統計上では 1 年に 200 日以上もみられることになっています。



調べていくうちにオーロラが見たくなりました。いつか見に行こうと思っています！！

## オーロラ観測の各国の特徴

### フィンランド

オーロラが観測できる時期は 9 月 ~ 4 月上旬くらいまでとなりラップランド地方では統計的に 3 日滞在すれば 1 日は見ることが出来ます。

### カナダ(イエローナイフ)

オーロラベルトの真下に位置していて晴天率が高いことからオーロラの出現率が高く 3 日連続で観賞した場合、観賞率は 95% です。

### スウェーデン(キルナ)

オーロラ観測所が設けられるくらいオーロラ観賞に最適な街です。キルナ郊外のユッカサルヴィにはアイスホテルがあり毎年多くの観光客で賑わっています。

### ノルウェー(トロンソ)

他の北欧に比べ比較的温暖な気候なので 10 分程度の観測であれば重装備が不要です。晴天率はあまり良くなく街の規模が大きいので街中からのオーロラ観賞にはむきませんのでオーロラのオプションツアーにした方がいいです。

## 除夜の鐘スポット

毎年、大晦日には近くの真如寺さんで除夜の鐘を撞かせていただいています。鐘を撞くことで自分の煩惱を少しでも無くし新たな気持ちで新年が迎えられるように気持ちを込めて撞いています。

除夜の鐘とは・・・

除夜の鐘の「除夜」とは大晦日の夜のこと。除夜の鐘で鐘が撞かれる回数は人間の煩惱の数が 108 あることからそれを取り除くために 108 回とされています。

## 滋賀

真如寺・・・ 23:40 くらいから先着順で

三井寺・・・ 23:30 から整理券配布(甘酒のふるまいあり)

鐘撞き冥加料(授与品あり) 2000 円

比叡山延暦寺・・・整理札配布 21:30 ~

幸先矢(1000 円)を授与した人に配布されます(5 人 1 組)

除夜の鐘は 23:45 ~ 鐘を撞ける人数 540 名

彦根城・・・ 23:30 ~ 24:30 (時報鐘)

先着順 23:00 ~ 24:00 までに入城された方)

百濟寺・・・ 23:15 ~ (受付 22:30 ~ 23:00)

開運お守り授与 先着 50 名

西明寺・・・ 23:40 ~

振る舞い酒、お茶の接待があります

金剛輪寺・・・23:00 ~

振る舞いうどんあり 先着 100 名



## ご利益別の神社

【神宮】

昔の天皇や天皇の祖先の神様がお祀りされていることが多いです。

平和、国家安泰、家内安全など万事

【八幡】

八幡大神をお祀りしています。伊勢神宮に次ぐ「第二の祖廟(そびょう)」と呼ばれ日本の国や都を守ってきた神様です

必勝祈願、安産祈願、厄除け、長寿など

【天満】

学問の神様「菅原道真公」をお祀りしています

合格祈願、学業成就

【稲荷】

本来は豊作をもたらす農耕神で現在では商業の神様ともされています。

商売繁盛、豊作祈願など



## 徳山鮓(とくやまずし)

余呉町にある徳山鮓というお店の仕事をさせていただいたのですがとても人気のあるお店なのでご紹介します。



目の前の余呉湖の食材を使い発酵料理などの滋賀の郷土料理である鮓鮓などを織り交ぜたコースが楽しめます。メニューは昼、夜ともおまかせのみで完全予約制になっています。

昼 12:00~14:30 ￥5,250~  
夜 18:00~21:00 ￥8,400~  
お泊り 一泊二食 ￥18,900

料理によって値段が変わるそうです。

インターネットの食べログ(滋賀)で1位になっているお店だけあ

て仕事に行っている間もお客さんがたくさん来られていました。

お料理の内容は…



鮓ずし



うなぎの蒲焼



鯖熟ずしマトチーズ



鮓のごま和え

など他にも珍しくて美味しそうなメニューがたくさんあります。徳山鮓のお店の場所は静かでとても景色がよく落ち着いた所です。→



## ダイソン ホット&クール

ずいぶん寒くなってきましたがどんな暖房器具を使っていますか？

従来のファンヒーターは暖気が上方に上がりやすく部屋全体が均一に暖まりにくい傾向がありましたがダイソンは周囲の空気を巻き込み吸い込んだ空気の6倍の風量を生み出します。

さらに正確な温度コントロールで遠くまで暖気を届け部屋全体を早く均一に暖めます。また、ガスファンヒーターや石油ストーブのように可燃性の燃料を使用しないのター特有の臭いを発生せず空気も汚さない。

重量は2.42kgと軽量！回転する羽根や露出した発熱体がなく手入れも簡単。転倒時自動停止機能を搭載していて安全の配慮もされています。小さなお子さんやお年寄りがいるご家庭には向いていると思います。扇風機としても使用できるので一年中使うことができます。

価格は5万7000円ですネットなどで購入すると4万円台で買うことができます。

## Flower ヒマラヤユキノシタ (別名 ベルゲニア)



ヒマラヤ山脈(アフガニスタン、パキスタン、~ネパール~チベット)に分布する毎年、花を咲かせる多年草です。

きわめて耐寒性が強く育てやすく日本でも広く普及しています。

地面を横に這うように伸びる太い根茎からうちわやしよもじのように見える光沢のある大きな葉を出します。春になると花茎を長く伸ばしてその先に淡いピンクや白の花をまとめて咲かせます。

生長は比較的ゆっくりですが環境が合えばあまり手間がかからず毎年花を楽しませてくれます。丈はあまり高くならず横に広がっていき常緑なので地面を覆うグランドカバーにも利用されています。

ヒマラヤユキノシタを含むユキノシタ科ベルゲニア属は10種前後が知られそれを掛け合わせて作られた交雑種もあります。



発酵食品 熟鮓(なれずし)について

原料の時より醗酵後の方が栄養価が高く保存が利く滋養食品で納豆やチーズに比べコレステロールが少なく体にとって理想とされる不飽和脂肪酸が多く含まれています。

発酵食品は悪玉菌を減らし善玉菌を増やし免疫細胞を活性化して腸内バランスを改善し整腸作用をもたらします。



2012年 余呉湖 ワカサギ 11月23日(金)解禁！！

開場時間 6:00 終了時間 17:00

料金 大人 ￥1,300 小人 ￥800

本年度から見学入場はできません



# 機能性ヨーグルト

インフルエンザや風邪が流行する冬本番を前に食品メーカーから免疫力を高める効果などがあるとされる「機能性ヨーグルト」がたくさん出てきます。インフルエンザに効果があるという明治の「R-1」がヒットしたのをきっかけに機能性ヨーグルトの需要が高まっています。

## 機能性ヨーグルト菌の効果と商品の種類

### 【免疫力アップ】

疫活性化作用がある多糖体を生産する乳酸菌  
インフルエンザの発症が抑えられたという報告がある

商品 明治ヨーグルト R-1  
ヤクルト ソファール



### 【便秘改善・美肌効果】

便秘が改善され肌の弾力性、キメ密度がアップした

商品 明治 ブルガリアヨーグルト  
ダノンバイオ ビフィズス菌 B E80



### 【花粉症・アトピーの症状の緩和】

商品 オハヨー L-55生乳ヨーグルト  
タカシナ ヨーグルト おなかへGO!



### 【ピロリ菌(胃がんの原因)の抑制】

胃炎や胃潰瘍、胃がんなどを引き起こすとされるピロリ菌を減少させ胃粘膜の炎症を改善する

商品 明治 プロビオヨーグルト L G21



### 【大腸がんの予防・花粉症の緩和】

酸に強い菌で生きたまま腸に届きます

商品 森永 ビヒダスヨーグルト B B536



### 【内臓脂肪の低減】

ガセリ菌は小腸に多く見られる乳酸菌で「腸に長くとどまる善玉菌」といわれています。内臓脂肪減少や血中コレステロールの低下作用、ストレス軽減効果もある

商品 雪印 恵 長くとどまるガセリSP乳酸菌ヨーグルト



## 機能性ヨーグルトとは・・・

腸内には 700 種類、1000 兆個の菌がいます。重さにすると 1.5kg。大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌。

日和見菌は多い方になびく性質があるそうでヨーグルトなどで出来るだけ善玉菌を増やすことがいいそうです。

ヨーグルトの健康効果には免疫力アップ、アレルギー・アトピーの抑制、便秘・下痢の予防、美肌効果、大腸がんの予防、コレステロール値の抑制などがありますが菌の種類によって得意分野があります。これが機能性ヨーグルトと呼ばれるものです。



あとは小岩井乳業とキリンが共同開発した風邪やインフルエンザ予防に効果的な「プラズマ乳酸菌」の飲むヨーグルトが地域限定で発売されるなど機能性ヨーグルトの種類が増えてきています。

自分に合ったヨーグルト選び・・・お腹の菌とヨーグルトの相性がいいかどうか同じヨーグルトを1日200g 1週間～10日食べ続けて試してみましょう。



## 大根そねぎつくね挟みフライ



### 材料(4個分)

大根(5ミリ厚の輪切り)	8切れ	刻みネギ	少々
鶏挽肉	60g前後	しょうゆ	少々
しそ(大き目のみじん切り)	2枚	おろし生姜	ひとつまみ
小麦粉・卵・パン粉	適量		

### 作り方

大根を5mm厚の輪切りにします。 の材料を粘りが出るまでよく混ぜます。ペア大根(切った順番)の片面に1cm厚さのつくね( )をのせてサンドします。お肉が厚いと火の通りが悪くなるので薄めに・・・

大根の大きさとつくねが余ってきたら大根の輪切りを追加します。大根サンドに小麦粉・卵・パン粉を付けて180度の油でこんがり揚げます。半分に切って盛り付けをし、お好みでソースやおろしポン酢で食べます。

## ドコモ、インフルエンザ速報のスマホアプリを無料提供 (あなたの街のインフルエンザ速報)

自分の街のインフルエンザ流行情報を翌日に知ることができる。子供、大人、シニアの年代別の患者情報や学校・保育所における学級閉鎖が一目でわかるマップ表示機能付き。

選択した地域(3ヵ所)と現在地の気象情報(気温・湿度・乾燥レベル)なども知ることができます。

提供期間 平成12年11月15日～平成13年5月31日まで



# あったかお鍋特集



最近寒くなってきましたが寒い時はやはり「お鍋」ですね。野菜をたくさん食べることができるのでお鍋をする回数も増えてきています。昨年はトマト鍋が流行りましたが今年はどうなお鍋が人気があるのでしょうか？

## 鍋用スープ売上ランキング

- 1位 ミツカン ごま豆乳鍋つゆ
- 2位 エバラ キムチ鍋の素
- 3位 ミツカン めまで美味しい とんこつしょうゆ鍋つゆ
- 4位 カゴメ 完熟トマト鍋 鍋用スープ
- 5位 ミツカン めまで美味しい 濃厚みそ鍋つゆ
- 6位 モランボン キムチチゲ用スープ マイルド中辛
- 7位 ミツカン 寄せ鍋つゆ
- 8位 丸大 スンドゥブ マイルド
- 9位 イチビキ 赤から鍋スープ 辛さ3番
- 10位 丸大 スンドゥブ 辛口



8位、10位は夏場でも人気のあった商品です。韓国生まれのアメリカ育ち(アメリカのコリアンタウンで有名に)豆腐と一緒に野菜、肉、エビ、アサリなど様々な具材をとうがらしとスープで煮込んだものです。コラーゲン・イソフラボン・ダイエット効果のあるカイサプシンを含んでいるのでヘルシーです。

あと今年流行そうなのは「塩麹鍋」です。キッコーマンの「塩麹でつくる白湯鍋スープ」は濃縮5倍の白湯スープと塩麹が別々にパックに入っていてあらかじめカットした鶏肉を塩麹に15分漬けてから鶏がらとんこつ味の白湯スープにその鶏肉と野菜を入れて煮込みます。塩麹に漬けておくことで鶏肉が柔らかくなり旨みも増えています。しかもこのスープにはコラーゲンが4500mgもふくまれているそうなので乾燥肌に悩むこの時期に女性におすすめです！！



我が家で最近、流行っているのは「モツ鍋」です。昨年は一度もしなかったのですが子供も大好きなので今年はチャレンジしてみました。いろいろな種類のスープがありますがやはり味噌味が好きなのでいろいろなメーカーで食べています。まだこれといったスープには出会えてませんが自分で作れるそうなので試してみたいと思っています。

【スープ】(4人前)

水 400cc	醤油	40cc
鶏ガラスープの素 小1~適量	みりん	30cc
和風出汁 300cc	酒	大 1.5
	白味噌	大 2~

余呉で仕事をした帰りに時間が遅くなったので帰り道に「パワーズ」というお店があるのでよってもらいました。このお店はあまり見かけない商品が置いてあるので気に入っています。今回はここで**サリ麺**を見つけました。これは韓国の即席麺です。麺だけで売られていて「スープは入っていません」と表記してあります。お鍋の後にに入れて食べましたが麺がしっかりしていて煮込んでもなかなかのびずコシの強さが続きます。美味しかったです！！



あと北海道の「熊出没注意ラーメン」も購入。前から美味しいということは知っていたのですがパッケージでなかなか買う気になれなかったのですがこれも美味しかったです。あと買うか迷ったのがキリンとういラーメンです。見た目が怪しい……しかしこれは愛知県で50年くらい前からあり地域限定の商品でした。しかし一度生産中止になったのですが復活を望む人が多くもう一度生産されるようになりました。平成22年度に全国販売になったそうです。今度、行くことがあればこのラーメンを試してみようと思っています。



〒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FAXの方へ名前だけでも結構ですのでご連絡をお願いします。