

快適生活



NO. 7

- ・ グルメ
- ・ 家族でお出かけ
- ・ 通気断熱WB工法
- ・ Let'sクッキング
- ・ お弁当レシピ
- ・ ミニ知識(七五三)
- ・ 朝ごはん
- ・ エコバッグ



グルメ



10月に名古屋のZeep Nagoyaにライブを見に行きました。その時に食べた鳥料理がとてもおいしかったのでご紹介したいと思います。名古屋は思っているよりも近いのでぜひ食べに行ってみてください。

鳥開という鳥料理専門のお店です。名古屋に8店舗、東京に2店舗あります。いつもご飯を食べに行っても待つのが嫌いなので混んでる所には行かないのですがここは1時間くらい待ちました。待ってでも食べてよかったですと思いました。私は手羽先が苦手と食べるのが



手羽先



焼き鳥



月見つくね

嫌だったのですがこの手羽先ならおいしく食べられます。名古屋コーチンなのですがやはり本場はおいしいですね。通販もあるみたいですよ。

ほとんどのお店が年中無休になっています。土日はすごく混むので予約をした方がいいと思います。

家族でお出かけ

紅葉が綺麗な季節になってきました。近くにも綺麗な所はたくさんありますがこの気持ちのいい季節に少し遠出しませんか？

人気PHOTO(写真)スポット

1. 東福寺(京都)
2. 嵐山(京都)
3. 永源寺(滋賀)

紅葉人気スポットBest 5

1. 嵐山(京都)
2. 箕面
3. 洛南(東福寺、醍醐寺、毘沙門堂)
4. 洛北(鞍馬、貴船、八瀬、鷹峯、雲ヶ畑)



いろいろな紅葉が見られるスポット

1. もみじ山(兵庫)
2. 大台ヶ原(奈良)
3. 音水溪谷(兵庫)



嵐山・・・やはりここは人気があります。11月中旬～12月上旬が見頃です。11月11日は嵐山もみじ祭りがあります。



箕面・・・ここにある箕面大滝は水量も豊富でその爆音が周囲の山々にこだまする様子は壮観です。11月1日～30日までもみじまつりがあります。

東福寺・・・11月中旬～12月上旬が見ごろ。中国の宋の時代に伝わったとされる葉先が3つに分かれた通天モミジと呼ばれるカエデが有名。



永源寺・・・11月中旬～11月下旬が見ごろ。関西有数のもみじの名所。特にもみじトンネルとなる総門から山門にかけての石畳の参道は赤一色に染まります。



洛北・・・貴船は11月上旬～11月中旬が見ごろ。鞍馬は11月下旬～12月上旬が見ごろ。鞍馬～貴船のハイキングコースを歩いて回るのもオススメです。



もみじ山・・・11月上旬～11月下旬が見ごろ。世界各国のカエデ400本が植栽されている。

大台ヶ原・・・10月中旬～11月中旬が見ごろ。近畿の屋根と称される高原台地。標高1695mで日本でも有数の多雨地域。



音水(オンズイ)溪谷・・・11月上旬～11月中旬が見ごろ。奥深い谷に樹齢200年以上の天然杉がひっそりとたたずむ。溪谷の中ほどにある明神滝までは気軽に行ける。



WB 通気断熱WB工法



日本建築文化の在来軸組工法が冬寒い家になってきてしまいました。その原因は暖房が開発され部屋中がスイッチひとつで快適温度になるようになったことに原因があります。

① 構造的な原因

昔の木造建築は壁の中の空気を止めると蒸れ腐れが生じるため、壁の中の空気を殺すことはしませんでした。暖房機の開発により丸ごと暖められた部屋は壁も暖まり壁の裏側に上昇気流が起こって床下～壁の中～屋切りの換気孔へ冷気が上がり部屋を冷してしまいます。

昔は火鉢とコタツといった極部暖房でした。部屋の中が5℃～7℃の温度で室内と壁の中に起きる上昇気流がなく人は上着に半天を羽織ることによって暖をとっていました。



寒いからといって壁の中の空気を止めてしまったら(高気密住宅)今度は壁体内結露による蒸れ腐れ、部屋の中は窒息気密による窓結露、多湿によるカビ、ダニが発生します。化学物質も、こもりシックハウス症候群による病気がおこります。

② 多湿による原因

湿気がこもる高気密住宅の場合、冬に湿度70%を越すと20℃では寒く感じ24℃に温度を上げても寒く感じます。(実験済み)

③ 室内気流による原因

家・部屋の中では私たちが住む人の体温・照明・テレビ・冷蔵庫など全てが暖房機になります。暖かい空気は天井に上がります。このように自然に起きている現象も原因の1つです。

この問題点を解決するのが通気断熱WB工法です。在来工法の良さも生かし現代の環境に合わせた工法です。

冬寒い解決法

① 壁の中に上昇気流を起こさせない。

上昇気流を抑え保温層にするためには自然の熱を感知して自動開閉する記憶合金の取り付けで解決します。

② 家全体、居住空間の湿度を常に35～50%に保つ構造と工夫が必要。

湿度を35～50%に保つためには室内の壁の下地材石膏ボードに湿気が透過する仕上げ材をコテで塗ったり、貼ったりすることによって解決します。

③ 部屋、居住空間の天井に上ってしまう暖気を床に下ろす。

家全体では階段室にシーリングファン(室内空気対流扇ヨドマーズ)を取り付けることによって解決します。

室内空気循環装置ヨドマーズ(特許第2967071号)

居室の天井に設置して、天井部より壁に沿って気流を発生させ床部の空気を吸い上げてゆるやかな対流を起こします。これにより天井と床の温度差を解消。



ニュースレターNO.3 でご紹介しましたWB工法の体感ハウスの建設が仕事の都合でストップしていましたが今月、再開しました。今は工場での木の手刻み作業をしています。ニュースレターで少しずつご報告していこうと思います。



手刻み

ニュースレターで引き続きご紹介していきます。

最近少なくなってきました手刻みで建てます。加工をするために木に墨でしるしを付けます。(墨つけ) 墨の線を基準にしますが墨(寸法線)を切る・残す・墨より控えて取る、墨をかすかに残す、まっすぐ切る場所があれば微妙に変化をつけながら切る場所もあります。墨(寸法線)は1mmもありません。この墨に基づいて加工を行うには最後の肝心な所はノコギリによる手仕事でなければ出来ない微妙な加工があり本来の仕口・継ぎ手が完成します。加工する時も墨(寸法線)を半分だけ取ってと言われます。なかなか1mmもない墨の半分は大変です。

特許が生み出す家自身の自然な呼吸

WB工法はまず外壁と主断熱の間に第1通気層、主断熱と部屋の壁との間に第2通気層を設け効果的な断熱をします。通気口の開閉を形状記憶合金による自動開閉装置で行うことにより家自身が自然なコントロールをします。

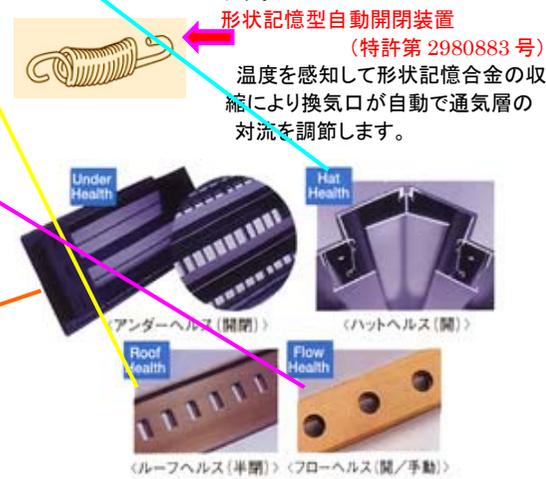
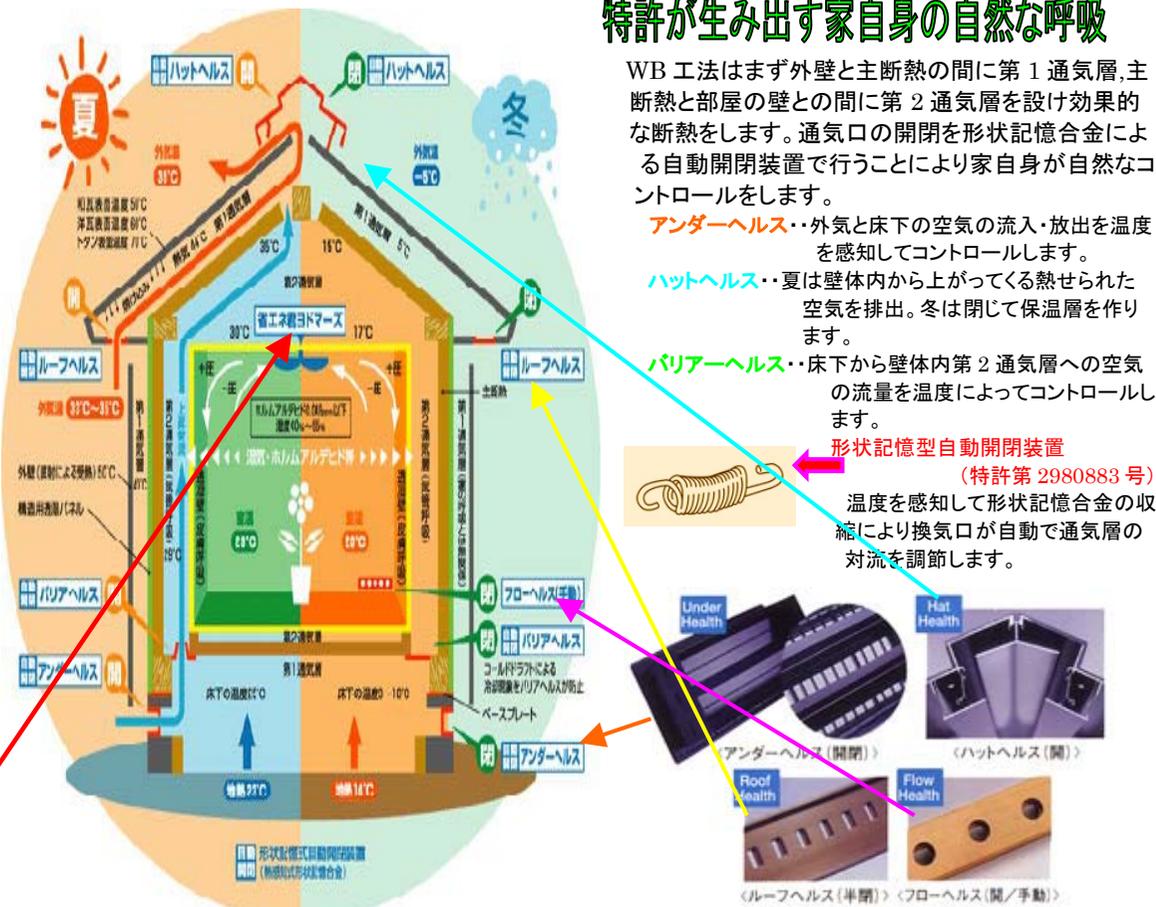
アンダーヘルス・外気と床下の空気の流入・放出を温度を感知してコントロールします。

ハットヘルス・夏は壁体内から上がってくる熱せられた空気を排出。冬は閉じて保温層を作ります。

バリアーヘルス・床下から壁体内第2通気層への空気の流量を温度によってコントロールします。

形状記憶型自動開閉装置
(特許第2980883号)

温度を感知して形状記憶合金の収縮により換気口が自動で通気層の対流を調節します。



Let'sクッキング!

豆腐のふわふわ揚げ



材料

豆腐	1丁	和風だし	100cc
はんぺん	大1枚	しょうゆ	大 1/2
エビ	100g	砂糖	大 1/2
ぎんなん	10粒	みりん	大 1/2
きくらげ	3枚	水溶き片栗粉	適量
片栗粉	大 2	揚げ油	適量
塩	適量		

つくり方

- 豆腐の水切りをする。干しきくらげを水でもどしておく。
- フードプロセッサーに①とちぎったはんぺんを入れて、ペースト状にする。
- きくらげとぎんなん・えびを刻み②と合わせ片栗粉を茶こして振るいながら混ぜる。
- 180度の油に③をスプーンで落とし、きつね色になるように揚げる。
- 和風だしに調味料を入れ火にかけ沸騰したら火を止め水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 油きりをして器に盛った④に⑤をかける。

(お好みでわさびをつけてもOK)

お弁当レシピ さつまいものサラダ



材料		
さつまいも	中 1/2 本	
人参	中 1/6 本	
油	適量	
きゅうり	1/2 本	
ハム	2 枚	
りんご	1/8 個	
ヨーグルト	大 2.5	
マヨネーズ	大 1	

つくり方

- さつまいもは 1cm の角切りにして水にさらし、油で素揚げする。
- 人参も角切りにして素揚げする。
- きゅうり・ハム・りんごも角切りにする。
- ヨーグルト・マヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- お弁当をつめる直前に①②③を④のドレッシングで和える。

お弁当づくりのコツ

冷めてもおいしく

「下味をつける」「たれをからめて仕上げる」でしっかり味にします。しっかり味がつくように工夫すれば冷めてもおいしいです。

食感や香りで飽きない味に

菌応えや香りの良い素材を利用することで冷めても飽きずに楽しめます。

小さなサイズのフライパン・鍋を使用

小さなフライパンや鍋を使うと時間も短く、油も少量ですみます。とくに卵焼きは上手にできるのでおすすめです。

揚げ物は揚げ焼きに

お弁当なら小さなフライパンに 2cm ほど油を熱して揚げ焼きにするのがいいです。

溶き卵は小麦粉+牛乳

溶き卵の代わりに小麦粉を牛乳で溶いて使う。



三知識 (七五三)

11月15日に七五三を祝うようになったのはその日が鬼宿日といって鬼が自宅にいる日なのでよいという説があります。



三歳のお祝い「神置(かみおき)の儀 男児・女児

平安時代は男女共に生まれて7日目に産毛を剃り、3歳まで丸坊主で3歳の春から髪をのばし始めました。この節目として行われるのが髪置の儀式です。

五歳のお祝い「袴着(ちゃっこ)の儀」男児

男児がはじめて「袴」をはく儀式。基盤の上に子供を立たせ四方の神を拝ませた。基盤は「勝負の場」の象徴として用いたものでこの子が大きくなって出会うであろう人生での様々な勝負の場で四方を制するという意味。

七歳のお祝い「帯解(おびとき)の儀」女児

子供の着物にひもをつけて着付けていましたがこの着付け帯をはずしてかわりに大人のと同じように帯をしめる行事。帯は魂をその内にしっかりとどめておくという意味がある。

祝い方

神社でお祓いを受け祝詞をあげてもらう場合は「お礼」を包みます。祝儀袋の様式は蝶結び、水引は紅白、表書きは「御初穂料」「御玉串料」です。

七五三の年齢

昔は数え年で祝いましたが、最近では数え年ではなく満年齢で行うのが一般です。満年齢で男子が五歳、女子が三歳、七歳でお祝いするのが一般になってきました。年齢にこだわらず兄弟で一回にすませてもいいです。



お祝いを贈る

贈り物をするなら11月始めより当日までに..。七五三は内輪のお祝いなので贈り物をする必要はありませんが贈り物をする場合は希望を聞き晴れ着に必要な小物やバッグや図書券・文具券なども喜ばれます。お金を贈る時の目安は親しい間柄の身内で5千円~2万円、友人や知人なら3~5千円が目安です。

お祝い返し

本来はお返しをしなくてもよいのですが家族で祝いの席を設けるなら祖父母などを招待するとよい。遠方の場合には写真やビデオなどにお礼状を添えて送ります。近所に挨拶する時は子供の年の数だけ入った千歳飴を持って訪問しお祝いを頂いたお返しは赤飯や紅白の干菓子などを持参する。お返し時期は当日より1週間以内に。頂いた金額の三割から半額ほどを目安にする。

千歳飴

飴をひっぱると伸びることから寿命が延びると考えられる縁起物。

朝ごはん



みなさんはちゃんと朝食をとっていますか？子供が朝ご飯を食べる時に思ったのですがパンとご飯ではどちらの方がいいのでしょうか？上の子はパンはお腹がすくのでご飯がいいと言います。ご飯とは……？

ご飯の魅力

主成分はエネルギーの源 糖質

糖質は体や脳を活発にさせるエネルギー源です。糖質摂取が少ないと疲れやすく集中力ややる気がなくなります。ご飯には筋肉や血液を作る栄養素のタンパク質も多く含み 3食ともご飯だと1日のタンパク質の摂取のうちの約1/6をまかないます。



低脂肪で塩分ゼロ

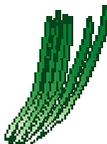
白米の場合、ご飯1膳と食パン1枚は糖質とカロリーがほぼ同じです。ビタミンもほぼ同じタンパク質はパンが多いですが質的にはご飯のほうがいい。ご飯の方が消化に時間がかかるので腹持ちがよく肥満防止に役立つ。パンはご飯に比べると脂肪と塩分が多い。

どのくらい食べればいいのか？

運動量の少ない30~40代の男性は1日でお茶碗4膳同年代の女性は3膳と言われています。カロリー的にはパンに換算するとパン1枚がご飯1膳・お蕎麦1枚とご飯1.5膳・ラーメン1杯とご飯2膳が換算量としている。

一緒に食べたいもの

ご飯をエネルギーにかえるものはビタミンB1不足するといくら食べても疲労感が残ってしまいます。ビタミンB1は豚肉・うなぎ・鶏レバーが多いので一緒に食べるといいです。またニンニク・ネギ・ニラはビタミンB1の働きを高める効果があるので一緒に食べるといいそうです。



朝食は脳の活動を活発にするために良質のブドウ糖を摂取した方がいいのですが砂糖や果糖の成分が一番良質なのですがカロリーが高いです。ご飯も良質の成分なので総合的にはご飯がいい。



精米

市販のお米はヌカと胚芽がありません。消化はいいですがビタミンB1やビタミンEを含んでいる部分を除いています。

玄米

ヌカ層は食物繊維が多いので消化が悪いですが反面、便の量を増やし有害な物質を排泄するので大腸がんの予防に効果があるといわれています。



胚芽米

消化の悪いヌカだけを除去するので栄養価が高く最良の精米法といわれています。胚芽にはビタミンやミネラル・食物繊維・ギャバなどが多く含まれています。特にギャバ(ガンマ・アミノ酪酸)は血圧降下作用・ダイエット効果・お肌の若返り効果等がチズレキハヤアいます。



五穀米

食品売り場には大麦・もちきびもちあわ・アマランサス・いりごまの5つの雑穀がブレンドされたものが売っています。炊飯の時に一緒に炊き込めば簡単に五穀ご飯が食べられます。

お豆と雑穀ご飯

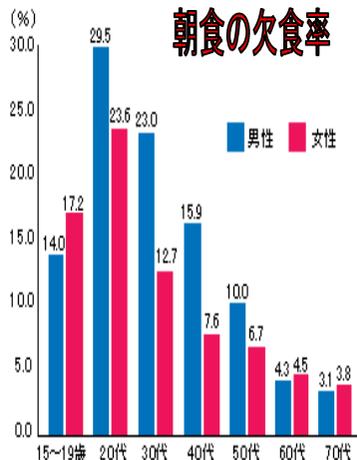
お米に混ぜて炊くだけのスティックが売っています。黒豆・小豆・黒ゴマ・黒米・と雑穀がブレンドされています。白米と比較して食物繊維が17倍、カルシウムが25倍、マグネシウムが5倍、鉄分が5倍です。

エコバッグ

エコバッグと言ってもいろいろな形があります。最近ではお洒落なものでもできました。買う物や買う場所によっても使い分けられます。滋賀県の平和堂へのお客さんの4割の人がエコバッグを持参されるそうです。



朝食の欠食率



〒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。

