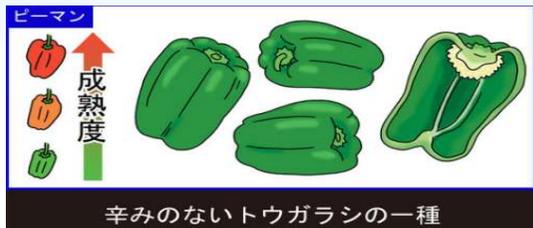


『ピーマン』と『パプリカ』の話

子供の嫌いな野菜“第1位”の『ピーマン』と、まるで食品サンプルかと思うようなカラフルでかわいい『パプリカ』。同じものかと思うようですが、どんな違いがあるのでしょうか？

『ピーマン』はナス科トウガラシ属の野菜で中南米が原産。辛みはなく、完熟すると赤くなります。苦みや青臭さが苦手、という人も多いのではないのでしょうか。



辛みのないトウガラシの一種



ピーマンより大きくて肉厚

『パプリカ』もナス科トウガラシ属の品種で同じ仲間ですが大きな違いは、大きさと味。パプリカの方が大きくて肉厚で甘味があります。赤パプリカにはピーマンの2倍のベータカロテンが含まれているそうですよ。

ところで、『(NHK)2020 応援ソングプロジェクト』の応援ソングとして登場、大ヒットした『パプリカ』ですが、未来に向けて頑張っているすべての人を応援していくプロジェクト。一緒に歌って、踊って、癒された人も多いのではないのでしょうか。

パプリカを使ったカラフルでかわいいお料理をぜひ、作ってみたいですね。ちなみに、パプリカの花言葉は『君を忘れない』だそうです。

mainichi.jp より



おまかせください！快適住まいのリフォーム

住まいの瓦版 第257号

2020年 11月号



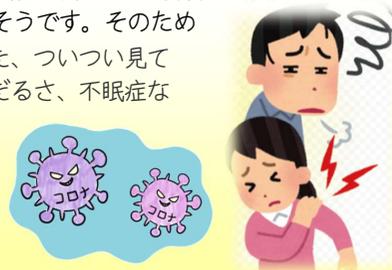
身体の不調を見逃さないで★

妙高山で初冠雪、などというニュースを聞くと、今年ももう冬がくるんだなあ〜と、少し暗い気持ちになってしまいます。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいといいますが、11月は1年で最も肩が凝りやすい時期という説があるそうです。その理由は気圧が関係していて、気圧が高いと交感神経が緊張して血管が収縮しやすい状態になるそうです。そのため

肩や首の凝り、腰痛などが起きやすくなるのだそうです。また、ついつい見てしまうスマホ。眼精疲労やドライアイ、ひどくなると頭痛やだるさ、不眠症などを招く恐れもあるそうです。ゆっくり湯船に浸かるなど、ご自分に合った方法で、早めに対処しましょう。また、この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念されています。まだまだ、気を抜くことなく万全の対策をして行きましょう。

asahi.com より



我が家のキッチン★

材料 4人分

さつまいもと鶏肉の煮物★

作り方

材料	分量
さつまいも	2本 (約500g)
鶏もも肉	1枚 (約250~300g)
サラダ油	小さじ1/2
A 水	300ml
A しょうゆ	大さじ4
A みりん	大さじ4
A 砂糖	大さじ4

- ①さつまいもは皮ごと1.5~2cmの輪切りにして水にさらす。鶏肉は皮ごと2~3cm四方に切り軽く塩・こしょうで下味をする。
- ②なべに油を入れて火にかけて鶏肉の表面をさっと炒めたら水気を切ったさつまいもを加える。鍋を振って、油が回るように炒め合わせる。
- ③Aの水と調味料をすべて加える。煮汁が沸いてきたらアクを取る。落し蓋をして中火で10分ほどグツグツと煮る。
- ④落し蓋を取り、煮汁を飛ばすため6~7分煮て完成。



※ しっかりした味付だからお弁当にもピッタリ!!
保存の目安は冷蔵庫で3日ほど。

窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください!



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijukuken.co.jp>
E-mail: info@saneijukuken.co.jp



新しい冬囲い材「クリアガード」★(こんな商品もありますよ)

今年も間もなく、雪の季節がやって来ます。皆様のお宅ではどんな冬囲いをされますか?できることなら、軽くて丈夫で、暗くならない囲いをしたいですね。

そこで新しい冬囲い材「クリアガード」に替えてみませんか?室内に明りが入り、沈みがちな気分も明るくなりますよ!!



ブロンズとクリア



★クリアガードのメリット

- ①ポリカなので軽く取付けが簡単!!
- ②丈夫で腐らない!!
- ③透過性が良く、光が入る!!

など、杉板から見れば少々割高ですが、納得して頂けると幸いです。まずはご相談を!!



ちょっとためになる豆知識



季節はすっかり“秋”ですね。暖房のお世話になる季節になりました。これからの季節は何かにつけ、お湯を使う場面が多くなりますから、他の季節より水道光熱費がかかりますよね。ガス給湯器と言いますがリモコンの画面表示やその他の機能を電気が担っているので、電気代もかかります。多くのご家庭で使用されているガス給湯器で水道光熱費を少しでも節約するコツを紹介してみたいと思います。

★ ガス給湯器のしくみ★

給湯器には水道管、ガス管、電源線が接続されています。水の通水がスイッチ代わりになっているので、蛇口のお湯ハンドルをひねると給湯器内に通水が始まり、給湯器内にある水量センサーが感知して、お湯の温めが開始されます。

給湯器内部に通水した水は、ガスを利用した熱交換器という機械でお湯に温められ給湯管や追焚き管を通して蛇口や浴槽に給湯されます。

電源が入っていればテレビと同じで待機電力が発生します。わずかですが、お湯が必要ない時はリモコンの電源スイッチをオフしておきましょう。但し、凍結防止用の保温機能が機能なくなるためコンセントを抜いてはいけません。



★ お風呂での節約方法★

- ①湯量を見直す・・・入浴する人の体積で水かさが増すので5分目くらいのお湯でも入浴できます。
- ②設定温度を見直す・・・低い方が給湯器の負担が少なくて済みます。40℃くらいのお湯の方が安眠効果があるそうです。
- ③追焚き回数を見直す・・・追焚きの回数を減らせば節約に直結します。間を置かず、続けて入浴しましょう。
- ④浴槽に蓋をする・・・冷めるのを防ぐため蓋をしましょう。市販の保温シートも効果があるそうです。
- ⑤シャワーの時間を減らす・・・湯船にしっかり浸かり、シャワーの時間を減らしましょう。シャワーを17分使うと浴槽1杯分に相当するそうです。
- ⑥追焚きで2日目も入る場合・・・水道代は節約できますが、冬場は追焚きの方がガス代がかかるそうです。



★ キッチンでの節約方法★

①お風呂の次に給湯器を使う場面はキッチンです。洗い物をする場合は温度を高くする必要はないので、優先ボタンを押して調節しましょう。



②つけおき洗いで水道代を節約しましょう。食洗機をお使いの場合は設定温度に気をつけましょう。

sunrefre.jp より

③ゆでたり、煮たりする場合、給湯器からお湯を出して使うのは時短にはなりますが、ガスの節約にはなりません。お料理には水を使うのがおすすめです。

★ 給湯器を交換するなら！★

熱効率の良い新型給湯器がおすすめ！
環境にも家計にも優しいエコジョーズをご検討ください。

エコジョーズは…

- 節約: 1割 1割 1割
- メリットがたくさんあります!
- 高効率: 10~15%削減
- エコ: Co2排出量が低く環境にやさしい

※1 交換できる人調べ ※2 リンパ社調べ (従来型と比較)

見たい・食べたい 教えたい!!

Vol.26

私がスイーツ大好きママです!



紅葉のきれいな季節になってきましたね。いちよの葉も鮮やかな黄色に色付いてきました。今回は柏崎市にある老舗和菓子屋『最上屋』さんの銘菓“柏崎太鼓”をご紹介しますと思います。

こちらのお菓子は黄味あんをカステラ風生地で包みアルミホイルに入れて焼いたしっとり上品なお菓子です。アルミホイルごと焼いているので、外側は香ばしい焼き上がりですが、中はしっとりしたなめらかな黄味あんが、ぎゅっと詰まっています。

製造にも細心の注意を払っていて、直接手に触れない衛生的な特殊包装でつくられている為、安心して食べられるところも嬉しいポイントです。また、鯛の形をしたサブレもおすすめで、表面にキラキラした塩が全体に付いているサブレは塩のしょっぱさとバター風味がとてよく合うサクサクしたサブレです。これからの季節、年末年始の贈答用はもちろん、ご自宅でお茶請けなどにも喜ばれると思います。

たまには甘いお菓子でほっと和むひと時を楽しんでみては如何でしょうか。



リフォームしてみませんか!?

YKK AP かんたん マドリモ 内窓 プラマードU



KKAPの内窓「かんたん」は、今ある窓に内窓を付けて二重窓にするタイプ。ひと窓約60分のかんたん施工で断熱性が高まり住みやすさがグンとアップします。組子入りのすりガラスで和紙調、引違い窓、内開き窓、浴室仕様とタイプも様々。ガラスも、単板ガラスからLOW-E複層ガラスまで。お気軽にお問合せください。

- 断熱性がアップして結露の発生を抑えます
- 窓の気密性が高まり防音性がアップします
- 二重窓にすることで防犯性も効果が期待できます
- 窓からの熱の出入りを抑えて灯油代・電気代の節約になります。

今ある窓に内窓を付けて二重窓に!!

エコ内窓 プラマードU

1窓あたり約60分のお手軽リフォームで窓の断熱性・気密性が高まり、住みやすさがグンとアップ!

断熱性が高いので、結露も防ぎやすくなります。夏は涼しく、冬は暖かくなります。

防音性が高いので、静かになります。

防犯性が高いので、安心になります。

省エネ効果が高いので、灯油代・電気代が節約になります。