

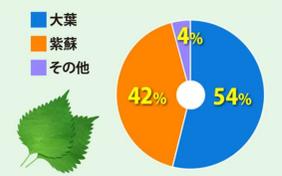
# 「紫蘇」と「大葉」の違い

お刺身の付け合わせや、そうめんの薬味になくはならない「紫蘇」。さわやかな風味で欠かせませんよね。「紫蘇」「大葉」二つの名前でお店に出回っていますが、どんな違いがあるのでしょうか。「紫蘇」は大きく分けて「青紫蘇」と「赤紫蘇」の2種類がありますが、大葉と呼ぶのは「青紫蘇」のことです。ですから「大葉」と「青紫蘇」は同じものです。

なぜ、「大葉」と呼ばれるようになったかという諸説あるそうですが、紫蘇は葉、芽、実など部位が細かく分かれて単に紫蘇と言ってもどの部分かわかりにくいというのが大きな理由だそうです。大葉と言ったら葉の部分とすぐわかりますね。



## 「大葉」「紫蘇」なんと呼ぶ？



weathernews.jp より

紫蘇は強い防腐・殺菌作用の他、食欲増進・健胃作用もあるそうです。食欲が落ちやすい夏にぴったりですね。

## 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
鶏むね肉	1枚
えのき	1/2袋(100g)
紫蘇	5枚
【調味料】	
◆ マヨネーズ	大さじ1
◆ 片栗粉	大さじ2
◆ しょう油	小さじ1
◆ 塩	小さじ1/4
油	大さじ1

## 鶏むね肉とえのきのシソマヨ焼き★

作り方

- ①えのきは根元を切って粗めのみじん切りにする。
- ②鶏むね肉は1cm角くらいの粗めに切る。紫蘇は粗みじんに切る。
- ③①②◆調味料をボールに入れよく混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、スプーンで③をすくい、ひと口大になるように形を整えながら並べる。
- ⑤焼き目が付くまで焼き、フライ返しでひっくり返し、フライパンに押し付けて軽く潰す。
- ⑥蓋をして4〜5分火が通るまで焼いたら取り出して皿に盛る。



※むね肉を粗めに切ってナゲット風の一品に！

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！



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

URL: <https://saneijuken.co.jp>  
E-mail: [info@saneijuken.co.jp](mailto:info@saneijuken.co.jp)



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300号

2024年 6月号



## 祝 第300号★

「やさしさいっぱい、愛いっぱいの家づくり」をモットーにお客様を笑顔にする家づくりを続けております(株)サンエー住建。今月、「住まいの瓦版」がついに第300号になりました。いつも熱心に読んで下さる皆様のおかげと心より感謝し、御礼申し上げます。1999年7月の第1号から25年かかって300号に到達いたしました。今後も皆様からご意見などいただきながら、更

に、親しんでいただける、内容盛りだくさんの瓦版にしていきたいと考えております。つきましては、300号を記念して、日ごろの感謝の気持ちを込め、特別キャンペーンを企画いたしました。ぜひこの機会にご検討下さい。これからも(株)サンエー住建 住まいの瓦版をよろしく願いたします。



## 第300号記念特別キャンペーン★



2023年度省エネ大賞・資源エネルギー庁長官賞を受賞した(Zシリーズ)三菱電機のルームエアコン霧ヶ峰から“ズバ暖”でお馴染みの暖房強化プレミアムモデルHXVシリーズ“ズバ暖 霧ヶ峰8畳用”を特別価格で300号にちなんで 限定3台、ご用意いたしました。せっかく取り替えるなら冬も安心あったかエアコンが良いですよ。



本体価格 470,000円(税別)の所、記念特別価格 税別 200,000円でご提供いたします。別途工事費がかかります。販売期間は瓦版到着より6月末日まで。先着3名様とさせていただきます。

冷暖房 にも主に	8畳	MSZ-HXV2524(W)
【寒冷地仕様(暖房強化型)】		
期間消費電力量	695kWh	省エネ基準 達成率 109%
消費電力(W)	500	年間エネルギー消費効率 6.8
冷房	7~10畳(11~17㎡)	2.5 (0.8~3.5)
暖房	7~9畳(12~15㎡)	3.2 (0.8~7.6)
低温暖房能力	5.8kW	4.7kW
施工情報	単相 100V ⊕ 20A	管:液の6.35・ガスφ9.52
価格	室内:MSZ-HXV2524-W-IN	188,000円(税別)
	室外:MUZ-HXV2524	282,000円(税別)
	本体価格	470,000円(税別)

# ちょっとためになる豆知識



長岡市 千秋が原ふるさとの森の花壇

新緑がまぶしい、さわやかなきれいな季節です。季節ごとに様々な花がカラフルに咲き誇り、花は癒しになりますね。ところが、厄介な花もあるようです。『外来植物』です。もともと、その地域になかった植物が人間の活動によって他の地域から持ち込まれた植物のことで。生態系に大きな影響を与える物もあり、環境省が指定区分しているそうで、発見したら駆除・処分し、知らずに育てていると罰則が課せられることもあるそうです。

## 「えっ!!」あの花が?★



5月から7月にかけて長岡東バイパス沿いや中央分離帯に延々と咲き続ける黄色いコスモスみたいな花。「オオキンケイギク」これが「特定外来生物」に指定されているのだそうです。密集して咲いていてきれいだなあと眺めていたのですが、強い繁殖力で、日本に昔からある植物を絶やしてしまうのだそうです。駆除方法は①根から引き抜く ②袋に入れて密閉して枯らせる ③燃えるゴミとして地域のゴミステーションに出す。各自治体が駆除を呼びかけています。見つけたら根気良く駆除を続けましょう。 [www.erv.go.jp](http://www.erv.go.jp) より



## 「セイタカアワダチソウ」★



9月末～11月頃、信濃川の河川敷などにたくさん咲いています。どこということなく、道端や空き地などでも良く見かけます。要注意外来生物に指定されているそうです。根から他の植物の発育を妨げる物質を分泌するため、在来植物は壊滅的打撃を受けるそうですよ。強い繁殖力で3～4年で大群落になるそうです。長岡市の市政だよりでも駆除を呼びかけていますね。 [www.nies.go.jp](http://www.nies.go.jp) より



## 「ナガミヒナゲシ」★

この植物はまだ環境省では駆除対象にはなっていないようですが、最近SNSなどで話題になっています。4月から6月頃にオレンジ色でポピーに似た可愛い花を咲かせます。どこからか種が飛んできて勝手に生えたのでしょうか。繁殖力が強く、タンポポの5～8倍の種がとれるそうです。実際、我が家の庭にも咲いていましたので調べてみたら「ナガミヒナゲシ」でした。放置していると将来的に「ナガミヒナゲシ」だらけになるそうです。この植物はアルカロイド性の有毒物質を含んでいて素手で茎を折ったり触ったりするとかぶれる恐れがあるという事です。種ができる前に引っっこ抜き、燃えるゴミとして処分しましょう。私も心を鬼にして、引っっこ抜きました。 [www.nies.go.jp](http://www.nies.go.jp) より



外来植物はすごい繁殖力ですね。可憐な花たちですが生態系に影響を与える植物は困りますね。

# 見たい・食べたい Vol.47 教えたい!!!



私がスイーツ大好きママです!



蕨市米納津の郵便局近くにあるスープカレー『UOYUKI SOUP CURRY &』さんをご紹介します。

こちらのお店は日本料理『魚幸』さんの姉妹店で同じ敷地内にあり、外観も落ち着いた和食屋さんなのですが、県内でも珍しいスープカレー専門店です。こちらのスープカレーは他では味わえないような出し汁が特徴で一瞬和食を感じさせつつ、スパイスも効いているので絶妙なスープカレーになっています。盛り付けも素敵できれいに並べられた野菜は一つ一つが大きいので最後まで美味しく頂けます。特にマッシュしたポテトを丸めて揚げたポテトボールはカレーと良く合い美味しかったです。食後のスイーツも好評で一番人気のチーズケーキは私もおすすめですよ。

これから暑い夏がやって来ますが、カレーの香り漂う素敵なお店でスープカレー食べてみては如何でしょうか。



## リフォームしてみませんか!?

Panasonic

室内物干しユニット

こんな商品もありますよ～!

まもなく始まる梅雨の季節。毎日のように続く雨とたまっていく洗濯物。部屋干しの為、お部屋が狭くなって、何となくスッキリ片付かない感じ・・・こんなお悩みをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。

室内物干しユニット

ホシ姫サマ



これではお部屋が狭くなってしまいます。



手元に下ろして・・・



天井へ、お部屋も広々。

『洗濯物の部屋干しお悩み』アンケートの第1位は場所を取る。(邪魔になる)だそうです。(ダイキン工業実態調査より) パナソニックの“ホシ姫サマ”なら 使う時だけ竿を手元に下ろして、干し終わったら天井近くへ。お部屋は狭くならず広々空間です。未利用空間を生かしてみませんか。