

塩の「少々」と「ひとつまみ」の違い

塩分の採りすぎ
注意!!



塩 少々、ひとつまみ



料理本や料理番組でよく出てくる、「塩 少々」とか「塩 ひとつまみ」・・・似たようなものだと思いますが、正確なところはどのようなのでしょうか。

【少々】

「ひとつまみ」より少ない分量を表す表現です。人差し指と親指の2本だけでつまんだ量。「つまむ」より「はさむ」と言った感じ。目安としては小さじ1/8杯程度。約0.6gほどです。

【ひとつまみ】

人差し指と親指、そして中指の3本でつまんだ程度の量のこと。「つまみ上げる」ような仕草です。目安としては小さじ1/6杯程度。約1.0gです。

一日の塩分摂取量の基準は、日本高血圧学会では一日6g未満、WHOでは5g未満としているそうです。(平成30年で一日の平均摂取量は男性11g、女性9.3gだったそうです)サラサラの塩は小さじ1杯で6gですから・・・健康のため、工夫して減塩しましょうね。



小さじ1杯 1日(6g)これだけ



kurasinisuta.jp より

我が家のキッチン★

材料 1人分

材料	分量
米	1合
トマト	小1個
A だし汁	150ml
A みりん	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2
A 塩	ひとつまみ
A オリーブオイル	小さじ1/2
黒こしょう	少々
薬味(大葉・ねぎなど)	お好みで

丸ごとトマトご飯★

作り方

- ①トマトは軸を除き軽く包丁で十字を入れる。米はといで30分程浸水させる。
- ②米の水気を切り鍋にAを合わせトマトを中央に置く。
- ③鍋に蓋をし、中火にかける。吹いてきたらごく弱火にして12分炊く。火を止め20分蒸らす。
- ④しゃもじでトマトを潰し、底から切るように混ぜる。お好みで黒こしょう、薬味を添える。



※ 炊飯器の場合はトマトの水分量を考慮し、1合の目盛りより少し少なめに。だしは和風でも洋風のコンソメでも合うそうです。

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: <https://saneijuken.co.jp>
E-mail: 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301号

2024年 7月号



長岡大花火 打ち上げ開始でございます★

長岡の夏と言ったら、花火ですよね。今年もそんな時期が近づいて参りました。中越地震復興20年記念ドキュメンタリー映画、『長岡大花火打ち上げ開始でございます』が6月28日から全国順次公開になったそうです。瓦版が届く頃には、もうご覧になられた方もいらっしゃるかもしれませんね。戦争や災害にまつわる長い歴史と慰霊・復興への思い、平和への祈りが込められた長岡大花火のドキュメンタリー映画となっているそうです。2023年の花火の様子ですが、なかなか見られない場所からの映像もあるらしいですよ。

題字は金澤翔子さん、ナレーターは新潟県生まれの佐藤菜里さんです。長岡花火のチケットが取れなかった人も、これなら見られますね。地震から20回目の長岡花火、映画も、本番も楽しみです。



nagaoka-hanabi-movie.jp より

YKK AP 部屋の暑さをなんとかしたい!★

こんな商品もありますよ~



冷房は頑張っているのにそれ以上に外の暑さが家の中に入ってきて、暑い!暑い!冷房費もかさみますし、室内の熱中症も心配ですよね。

そこで、YKKAPから“夏リフォーム”をご提案。太陽の熱を窓の外でカットして室温の上昇を抑えましょう。太陽の熱は室内側で遮ってもカーテンやブラインド自体が温まって室温上昇の原因に。室外側で遮れば熱が入り込みにくくなります。



洋風すだれ
アウトターシェード

使用しない時はスッキリ簡単収納



オーニング
パラソリア

室内とつながる
アウトドアリビング空間を



日除け
グリーンパー

窓の上にバーを付けてよしや
すだれ、グリーンカーテンなど設置



X-BLIND
エクスブラインド

遮蔽、採光、プライバシー、通風を
バランスよくコントロール、外付ブラインド

ちょっとためになる豆知識



全国的に例年よりも遅い梅雨入りとなりました。7月はほぼ雨ふりで夏休みに入る頃、暑い夏が来るというイメージですが、皆さんはどう感じられますか？梅雨時はジメジメ、ムシムシ、鬱陶しい季節ですが、これも大事な雨の季節。有効に利用しましょう。天気が悪いと掃除をする気にはなりません、窓の掃除は、実は曇りや雨の日がオススメなのだそう。適度に湿度がある日の方がいいんだそうですよ。

雨の日は掃除に向いている理由★

雨の日は湿気が多いため、盛大に掃き掃除をしてもホコリが立ちにくく、ハウスダストが舞い上がる心配もありません。外側に付いた泥やホコリも柔らかくなって取れやすく、わざわざバケツやホースを用意しなくても雨の力を借りて洗い流すことができます。

weathernews.jp より

窓ガラス掃除をしよう★



まぶしすぎて
ガラスのよごれが
見逃しやすい

晴れた日・暑い日だと...

水がすぐ乾いて
ふき跡が
のこりやすい



1 よーしおそろじ日和!

2 まぶしい

3 ふき跡だらけなぜ?

窓掃除は晴れた日よりも曇りや雨の日、間屋間より朝や夕方が適しています。汚れをきちんと落とすために、日差しの強すぎない日や時間帯を選びましょう。

ykkap.co.jp より

夏こそ大掃除★

- 大掃除は年末に！！と決めつけているあなた！夏は大掃除のベストシーズンですよ。
- 油污れが落ちやすい・・・キッチンのコンロ周りや換気扇などの油污れは主婦の嫌いなお掃除No.1です。気温が高い夏は汚れが緩んで落ちやすくなります。
- 水を使う掃除が苦にならない・・・冬の掃除でつらいのは冷たい水。夏は冬よりも快適に進められます。
- 洗ったものが乾きやすい・・・カーテンやラグなどの大物の洗濯。天気予報さえチェックしておけば心配ありません。

www.eco-ring.com より

- その前に注意！！**
- ①暑いときは冷房を！！
 - ②こまめな水分補給！！ 熱中症に気を付けて！



ほっとひと息入れましょう

新潟はラーメン王国と呼ばれていますが、実は個人消費量日本一はお隣の山形なのにご存じでしょうか。今回は目的を山形ラーメンに定めて日帰りドライブに行ってきたお話です。



まず、向かったのは酒田市です。こちらはワンタン麺推しの店が多く、ご当地ラーメン選挙なるイベントで日本一になったそうです。一軒目は『三日月軒』というお店に入りました。お屋前なのですが既に満員です。人気のワンタン麺をいただきます。あっさり醤油味に薄皮のワンタンが美味しいラーメンでした。

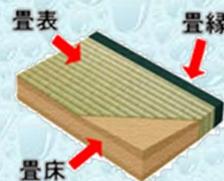
次に向かったのは鶴岡市です。こちらには『琴平荘』というもともと旅館なのですが、宿泊客の少ない冬にラーメンを提供したら有名になり、旅館をやめた今でも10月～5月しか営業しない大人気店があります。『琴平荘』の今シーズンの営業は既に終わっているのですが、鶴岡にはのれん分けしたお店がいくつかあるのでこちらに向かいます。『琴の』というお店に着きました。午後1時を過ぎていましたが列に並んで約20分。ようやく入れました。中華麺を注文します。あっさりしているのに深い味。うまく表現できませんが凄く美味しい。本日2杯目なのにスープまで

完食でした。いつか本家『琴平荘』にも行ってみたいくなりました。最後は新発田市の『あやめの湯』でナトリウム塩化物泉質の温泉につかり、帰路につきました。ちょっと遠かったのですが、満腹、満足な旅になりました。

担当は 片桐でした。

リフォームしてみませんか!?

畳の寿命ってどれくらい？ 畳のリフォームしませんか！



近年では和室の無いお家もあるようですが、畳のある和の空間は心が安らぎ、どこかホッとしますよね。気持ち良く使うため、定期的なメンテナンスをしましょう。畳は左の図のように畳床・畳表・畳縁で構成されています。

- ①畳床・・・昔は藁床でしたが、最近は軽くて湿気に強いボードなどの素材が多くなりました。
- ②畳表・・・一般的にい草ですが、汚れが付きにくく色褪せや変色の無い和紙畳もあります。
- ③畳縁・・・色や柄が選べる縁が一般的ですが、縁の無い琉球畳も人気です。

畳の替え時期は？

一般的には3～5年で裏返し、7～8年で表替え、10年以上過ぎたら新畳と言われていますが、使用頻度によりますから年数で判断するほかに、畳表の色、畳表の表面の状況、お手入れの状況で判断が良いのではないのでしょうか。

まもなく、お盆が来ます。畳リフォームで心も新たにご先祖様をお迎えしましょう。



一般的な畳 (縁あり)

琉球畳

和紙畳はカラーバリエーションが豊富