

「国産牛」と「和牛」の話

今月は
牛肉の話！

これから夏に向けて、焼肉！！いいですね！たくさん食べてパワーを蓄えたいところです。今月は【国産牛】と【和牛】の違いについてお話してみよう。日本で流通している食用の牛肉には大きく分けて『国産牛』と『輸入牛』があります。『国産牛』は純粋に日本生まれ日本育ちの牛に限りません。外国よりも日本

国産牛

外国育ちでもOK!

ホルスタイン種
交雑牛

外国育ちでもOK

<定義>
外国より国内での飼養期間の方が長い。
※2カ国以上で飼養された場合は、日本での飼養期間がそれぞれの飼養期間より長ければOK。
<品種>
・ホルスタイン種
・交雑牛 など

和牛

日本生まれの日本育ち!

黒毛和種
褐毛和種
日本短角種
無角和種

日本生まれの日本育ち

<品種>
黒毛和種・褐毛和種・日本短角種・無角和種のいずれかに該当するか、これらの交雑種。
<例>
黒毛和種・松阪牛、但馬牛、米沢牛
褐毛和種・肥後牛

国内で飼養された期間が長い牛を指します。『輸入牛』はその逆で外国での飼養期間が国内よりも長い牛を言います。そして、【和牛】ですが、これはもちろん『国産牛』の一種です。日本国内で出生し、飼養された牛で『黒毛和種・褐毛和種・日本短角種・無角和種のいずれかに該当するか、これらの交雑種』であると定義されているんだそうです。日本生まれ、日本育ちの限られた品種ということになりますね。昔から日本で改良が続けられてきた日本特有の牛が【和牛】なのだそうです。日本人好みの霜降り柔らかいお肉が特徴！！国産牛の3分の1程度が【和牛】だそうですよ。

mainichi.jp より

我が家のキッチン★

炊飯器で簡単！チキンライス★

材料 2合分

作り方

材料	分量
◎ 米	2合
◎ 玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
◎ コーン缶（汁と分けて）	60g
◎ コーン缶の汁	60ml
◎ ケチャップ	大さじ5
◎ 塩・黒コショウ	少々
◎ 酒	大さじ1
◎ コンソメ顆粒	小さじ1
◎ しょうゆ	小さじ1
水	適宜
鶏もも肉（一口大にカット）	1/2枚
バター	大さじ1
■ 仕上げ用にお好みで	
ミニトマト・ハセリ・フリルレタス	適宜

- ①お米は研いで30分浸水させた後、ザルにあげておく。
- ②炊飯器に◎を入れ、水を2合の目盛りまで注いで混ぜ合わせる。
- ③②に鶏肉・バターを乗せ、炊飯器で普通に炊く。（炊き込みご飯機能があればそちらで）
- ④炊きあがったらすぐに天地を返して混ぜ合わせ、10分むらす。
- ⑤器に盛り付け、パセリをふったらできあがり。

※これにふわふわオムレツをのせたらオムライスに大変身



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.saneijuku.co.jp>
E-mail: info@saneijuku.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252号

2020年 6月号



今度は食中毒に注意！！

少しずつ、生活が戻り始めていますが、これからの季節は、食中毒に注意が必要です。気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時は、湿気を好む細菌による食中毒が増える傾向です。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるかわかりませんが、私たちの周りに至るところに存在している可能性があります。

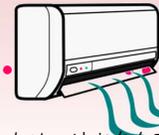
ます。コロナウイルス同様、徹底的に手を洗いましょう。また、デリバリーやテイクアウトのお店が増えましたが、持ち帰りの車内の温度にも気を付け、持ち帰ったらすぐに食べるようにしましょう。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省ホームページより



「エアコン」試運転してくださいね★

緊急事態宣言が解除されたとは言え、新型コロナウイルス感染防止のため、外出を自粛して自宅で過ごしていらっしゃる方も多いと思いますが、熱中症予防のためにも、冷房を使ってくださいね。毎年エアコンの効きが悪い、冷えない、すぐ見てくれないか。すぐ取り替えてくれないか。というお電話をいただきますが、暑くなってからはすぐに対応ができません。ぜひ、試運転をしてみてくださいね。



- エアコンの電源が入らないと思ったら、リモコンの電池切れだった。
- コンセントが電源から抜けていた。
- 冷房モードになっていなかった。

など、お客様自身で解決できる事例は全体の3割ほどとなっています。落ち着いて確認してみてくださいね。

こんな時は…
エアコンが故障しているかも



- ✓ 運転ランプが点滅する
- ✓ 冷房運転をしても、よく冷えない
- ✓ 室内機から水漏れしている
- ✓ 異音や異常音がある

また、左のような場合は修理の必要があるかもしれません。例年、7月のピーク時には依頼が集中して、お待たせしてしまうのが現状です。買替えの場合もエアコン本体はあるが、工事の人手が確保できないということになります。エアコンの試運転をしてゆとりを持って夏本番の暑さに備えておきましょう。

ちょっとためになる豆知識



長い外出自粛期間、皆様どんな風に過ごされましたか？公共の施設も商業施設もみんなお休み。思うように出掛けられず不便でしたね。「することがなくて、食べることだけが楽しみで、コロナ太りだわ！」なんて後悔してる人、いませんか？今月は、食にまつわる語呂合わせをいくつか紹介してみようと思います。健康的にイキイキと生活するため、日頃の食生活を見直してみましよう。

①まごわ(は) やさしい



わ(は) や さ い

まごま

「ま」 まめ
「ご」 ごま
「わ」 わがめ(海苔)
「や」 やさい
「さ」 さがな
「し」 しいたけ(きのこ)
「い」 いも

これは聞いたことがあると思います。健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。一汁三菜を基本とした、ヘルシーで栄養バランスの良い食事をしましょう。

②おさかなすきやね

「お」 おちゃ
「さ」 さがな
「か」 がいぞう
「な」 なつとう
「す」 す
「き」 きのこ
「や」 やさい
「ね」 ねぎ

健康のために、毎日積極的に取りたい食材です。運動不足やストレス過多な生活の為、血圧・コレステロール・血糖値などに心配のある方は、毎日食べましょう。

③おかあさんはやすめ

「オ」 オムライス
「カ」 カレーライス
「ア」 アイスクリーム
「サン」 サンドイッチ
「ハ」 ハンバーグ
「ヤ」 焼きそば
「ス」 スパゲッティ
「メ」 目玉焼き

子供たちが大好きなメニューです。作るのも簡単なので、お母さんもつい作ってしまいがち。これらの食事は柔らかいものばかりで、噛み合わせや歯並びに影響がありそう。

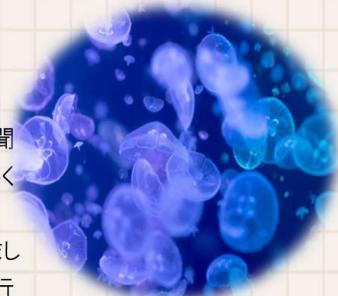
④コケッコ症候群

最近の子供たちの食生活の特徴を表す言葉だそうです。

- 【コ】孤食・・・子供がひとりで食事をとること
- 【ケ】欠食・・・子供が朝食を抜いてしまうこと
- 【コ】個食・・・家族がそれぞれ別々の料理を食べること
- 【コ】固食・・・好きなものばかりを食べること

食習慣の乱れは様々な悪影響を引き起こします。時間に追われる現代人ですが、心豊かな日本の食卓風景を伝統として子供たちに伝えたいものです。

ほっとひと息入れましょう



あつという間に新緑の季節が終わり、梅雨入りはいつ??という会話も聞かれる頃になりました。外出制限などで様々な施設が休館となり、せっかくの行楽シーズンが残念な状況でした。

私の好きな施設に水族館があります。こちらも軒並み休館になっていましたが、徐々に再開しているようでうれしく思っています。水族館は子供の行くところ、などと思う方もいるでしょう。ところが大人でも十分に楽しめるのです。私は魚が好きなのわけではありません。実は水槽が好きなのです。

水族館にはメインになる大型の水槽があり、だいたい順路の終盤に設置してあることが多いのですが、早く見たいという気持ちを抑えながらたどり着く大水槽は、どの水族館も特徴があり、素晴らしいのです。大水槽の前にベンチが置いてあるところもあり、絵画を見るようにゆっくり眺めることもできます。

私のおすすめ水族館を一つ紹介します。山形県鶴岡市の加茂水族館。クラゲの水族館として有名です。小さな水槽の並ぶ順路を進んで、徐々に気持ちを高めてから出会う大水槽は感動でした。クラゲしか泳いでいないのですが、円形の大水槽は怪しく光り、幻想的で癒されます。少し遠いのですが、機会があれば是非行ってみてください。

新潟県にもマリンピア日本海や上越ゆみがたりなど、良い水族館があります。これからの暑い季節はヒンヤリ涼しくていいですよ。

担当は 片桐でした

リフォームしてみませんか!?

ドア→引戸リフォームはいいことたくさん!!

ラクラク通れる!



袖や子扉が閉めつばなしでせまく感じる...



より広く!

開けやすい!



一歩下がって扉を開けるのが面倒...



スムーズに通過!

扉の近くに物が置ける!



開け開めのジャマになるから物を置けない...



玄関前を有効活用!

玄関引戸のメリットは何と言っても開閉のしやすさです。開閉は扉を横にスライドするだけなので、小さなお子様でも楽々。また、ドアよりも開口幅が広がるので、日常の荷物の出し入れを楽に行えます。車椅子だって、楽に通れます。YKK APの「かんたんドアリモアウトセット玄関引戸」は壁を壊さない工事のため、短時間で施工が完了します。どうぞお気軽にお問合せください。