「パスタ」と「スパゲティ」の話

今月は
おいしい話！

パスタとスパゲティ、同じものだと思っていませんか？そして、パスタはスパゲティの最近の新しい、イケてる言い方だと思っていませんか？そんな勘違いをしている方のために、その違いをお話しましょう。
ご存じの通り、いずれもイタリア料理に使われる麺のことなのですが・・・・

まずは【パスタ】は、デュラムと呼ばれる小麦粉を水で練って作った麺類の総称です。大きく分けると「ロングパスタ」と「ショートパスタ」があり、ソースや具材などとの相性によって使い分けます。「ロングパスタ」は太さや形状で細かく分類され、カッペリーニ・スパゲティ・リングイネなどがあります。「ショートパスタ」はマカロニやペンネなどで、【スパゲティ】は【パスタ】の一種であることがお分かりいただけたでしょうか。そしてスパゲティ料理の種類でいろんなソースや味付けがあり、カルボナーラやペペロンチーノなどがあるのですね。
ちなみに、みんな大好きなナポリタンは日本のオリジナルで、イタリアにはないそうですよ。

mainichi.jp より

我が家のキッチン★ 山うどとベーコンのスパゲティ★

材料　2人分

材料	分量
スパゲティ	160ｇ
山うど	1本
ベーコン	60ｇ
ニンニク	1片
バター	20ｇ
パセリ	適宜
塩・ブラックペッパー	適宜
オリーブオイル	大さじ2

作り方

①鍋にお湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
②山うどは５cmの長さに切って皮をむいてスライス、ベーコンは７mm幅に切り、ニンニクは包丁の腹で潰す。
③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて熱し、香りがでたらベーコン、山うどを加えて炒める。
④③に茹であがった①、バターを加えてよく和え、塩・ブラックペッパーで味を整えてパセリを飾る。

※山うどは捨てるところがないといわれている山菜で、穂先も、皮も食べられます。
むいた皮はきんぴらにするとおいしくいただけます。

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！

新築　増改築　リフォーム　不動産

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.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251号

2020年　5月　号

おかあさん♥ありがとう

母の日は、20世紀初頭にアメリカのアンナ・ジャービスという女性が、平和を願い献身的に活動してきた無き母を追悼するために、教会で「亡き母をしのぶ」という花言葉の白いカーネーションを参加者に贈ったのが始まりと言われています。やがて、この風習がアメリカ全土に広がり、1914年に『母の日』が祝日となりました。毎年、５月の第２日曜日、今年2020年は５月10日（日）が母の日です。母の日は、日ごろのお母さんの苦労をいたわり、感謝を表す日です。普段照れくさくて言えない感謝の言葉を、お花と一緒に伝えてみてはいかがでしょう。
世界各地で母の日は祝われています。お母さんを思う気持ちは万国共通ですね。

熱中症クイズ★

①ずばり、『熱中症』とは？

A 暑い環境にいる、またはいたあとに起こる、暑さが原因の体調不良	B 何かに夢中になりすぎて、我を忘れて没頭することで起こる気分高揚

②熱中症で増えているのはどっち？

A 炎天下の屋外での運動中や労働時に起こる熱中症	B 日常生活のなかで、屋内（居宅内）で起こる熱中症

③最も確実な熱中症予防はどっち？

A 家から出ない	B 暑くない場所にいる

④熱中症疑い。すぐに救急車を呼ぶべきなのはどっち？

A 呼びかけに答える声がやや小さい	B 呼びかけへの応答が鈍く、自力で水が飲めない

⑤熱中症予防、正しいのはどっち？

A たいして汗をかかないときも、塩飴をこまめになめる	B 朝・昼・晩の3回の食事をしっかり食べる

⑥熱中症は防げる病気？

A 100%防げる病気	B さすがに100%は防げない病気

答えは中面へ

夏が近づくとテレビなどで繰り返される『熱中症に注意』の声！すっかり馴染みのある病名になりましたが、さて、あなたの理解度は？？
まずは「知ってるつもり」を見直してみましょう。
左の問いに答えてみて。

長岡市内の小学校で運動会の練習中に具合が悪くなって、児童が救急搬送された、なんてニュース、昨年の５月ですよ！熱中症は夏のものではなく、もう、５月から注意が必要です！

MADOショップ　ヘルス・グラフィックマガジン より

ちょっとためになる豆知識

5 月のさわやかな風を受けて大空を優雅に泳ぐこいのぼり。外出自粛で、ゆっくり桜も見られず、どんよりしているうちに、もう新緑の 5 月です。これからお天気も安定してきて、過ごしやすく、気持ちの良い頃となります。が・・・注意も必要です。

急に熱くなったりすると、熱中症の心配があります。今月は、うっかりしていると大変なことになる熱中症についてお届けしていきます。

熱中症を防いで、快適に過ごすには簡単にできて節電にもつながる打ち水、グリーンカーテンがありますが、窓ショップでお手伝いできることがあります。マドリモで断熱窓に交換、内窓プラマードUを付ける、洋風すだれ**アウターシェード**の設置など、です。また、自然の風を取り込む通風ドアやクリアネットの網戸も期待できそう。

気になることがありましたらお気軽にお問い合わせください。

熱中症クイズ★　答えあわせ★

① A　暑さのために起こる大量の発汗などで体液のバランスが崩れたり、内臓がダメージを受けて起こる体調不良の総称。

② B　特に高齢者を中心にじわじわと脱水が進行、危険なのは炎天下だけではありません。

③ B　家の中でも暑ければ起こります。暑くない場所で過ごすことが確実。

④ B　重症化すると命にかかわる病気です。呼びかけに応答がない場合は迷わず 119 番を。

⑤ B　日常では、塩分は３回の食事で十分。運動や労働でたくさんの汗をかいたときは塩分補給を。

⑥ A　暑くなければ起こらない、100%防げる病気です。

①涼しい環境で
②しっかり食べて体調を整え
③適切な水分、塩分補給
④無理のないスケジュールで　の４つを心がけ予防に努めましょう。

帝京大学医学部救急医学講座教授
三宅　康史　先生　監修
MADOショップ
ヘルス・グラフィックマガジン　より

見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.23

今回はお取り寄せスイーツ『ガトーフェスタ　ハラダ』さんの**"ラスク"**をご紹介したいと思います。こちらのラスクはフランスパンの特徴である大きな気泡をあえて作らないようにパンを焼き上げ、風味豊かなバターやグラニュー糖を使用して仕上げているそうです。サクサクとした歯切れの良い触感や上質なバターの香りはこだわった材料を使用していることからうまれています。

ラスクとは『二度焼いたパン』という意味で、もともと固くなったパンを食べきる為に工夫されてできたようです。

今ではラスク専用にフランスパンを焼いて作っているお菓子ですが、元祖ワケあり商品だったとはびっくりです。コーヒーや紅茶とも良く合うグラニュー糖がかかったプレーンタイプや、チョコレートがコーティングされたラスクの他にワインなどにも合いそうな甘くないタイプのラスクもあります。お好みで選べるのも楽しみのひとつですね。

贈答用はもちろん、ご自宅用にも喜ばれると思います。ちなみに・・・現在は中止しているそうですが、群馬県にある本社工場では製造工程を見学することができます。機会があったらお出掛けしてみては如何でしょうか。

リフォームしてみませんか！？

羽アリの発生時期は種類にもよりますが、ヤマトシロアリは４月～5 月。イエシロアリは６月～7 月。外来種のアメリカカンザイシロアリは７月～10 月と、幅広く発生します。羽アリを見つけたら、シロアリが発生している可能性があります。点検をしてみましょう。

床下は暗所で風通しも悪く、シロアリにとっては絶好の場所となりますが、原因はそれだけではなさそうです。近年の家は夏は涼しく、冬は暖かくなるよう断熱材などの性能が高まっており、また、床暖房なども備わり、床下は一年中外気以上に快適な温度が保たれることになり、シロアリにとって絶好の繁殖場所と言えます。

また、庭の植樹や古くなった木製のデッキや植物などにも営巣しますので、こまめに庭の手入れや古くなった木材等を放置しないように心がけましょう。

※シロアリの点検や薬剤散布は
資格を持ったプロに任せましょう。