

「扇風機」と「サーキュレーター」の話

暑くなりましたね



梅雨明けはまだ先でしょうか。蒸し暑い日が続きます。扇風機の優しい風が心地よいですね。さて、『扇風機』と『サーキュレーター』、どちらも羽を回して風を送る仕組みで、見た目はよく似ていますが、目的に大きな違いがあります。その違いをお話してみよう。



『扇風機』は基本的に風に当たって涼を取るものです。首振りや首の伸縮、強弱などの機能で幅広く拡散していく風を出します。



一方の『サーキュレーター』は室内の空気を循環させるためのものです。エアコンの暖気や冷気を部屋中にまんべんなく行き渡らせることによって室内の温度を一定にしてくれます。

なので、エアコンとの併用を目的とするなら『サーキュレーター』。1台で使うなら『扇風機』がおすすめです。最近ではサーキュレーター機能付きの扇風機なんて言うものもでてくるようです。消費電力、電気代共に大きな差はないようです。経済的に上手に利用して、暑い夏を乗り越えましょう。

mainichi.jp より

我が家のキッチン★

材料 ひとり分

材料	分量
ナス	1個
ピーマン	1個
人参	少々
豚バラ肉	50~100g
【調味用の味噌ベース】	
味噌	梅干し大1個分
砂糖	小さじ1~2
酒	大さじ2
塩・コショウ	少々
ごま油	大さじ1

夏野菜のみそ炒め★

準備・作り方

【準備】

- ①野菜、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②調味用の味噌ベースをつくる。味噌を酒で伸ばし、砂糖を混ぜる。
- ③人参が大きくて火が通りにくそうだったら下茹でしておく。

【作り方】

- ①フライパンを熱し、ごま油で豚肉を炒め、塩コショウをしておく。
- ②人参、ナスを炒める。
- ③①②を合わせて、ピーマンを入れ、さっと火を通す。
- ④ここへ調味用の味噌ベースを入れる。手際よくからませて出来上がり。



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253号

2020年 7月号

エコバッグを持って街に出よう。



レジ袋削減にご協力ください
レジ袋有料化 2020年7月1日スタート
削減してレジ袋有料化を実施することを推奨いたします

7月1日からレジ袋有料化スタート！

軽くて、丈夫でとても便利なプラスチック製のレジ袋。7月1日から全ての小売業者で有料化になりました。慣れてきましたか？

そもそも、なぜ、レジ袋が有料になったのでしょうか。環境省のホームページによると「海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの解決に向けた第一歩としてプラスチック製買物袋の有料化を通じて、マイバッグ（エコバッグ）の持参など消費者のライフスタイルの変革を促すことが目的です」とあるそうです。国際社会の大きな流れとして「レジ袋の廃止や制限」が常識となりつつあるそうですから、私達も環境のためにできることからして行きたいですね。



KIKKEI STYLE より

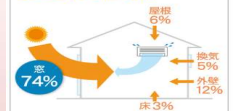
YKK AP

アウターシェードとパラソリア (こんな商品もありますよ)

日差しを遮って 室内温度の上昇を抑え、節電効果を発揮する **アウターシェード**。使用しないときはスッキリ収納できます。

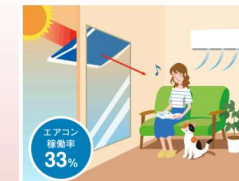


日差しを窓の外で8割以上カット
夏に流入する熱の割合



窓辺にパラソルを！！ (パラソリア)

室外で直射日光を遮るオーニングはカーテンなどに比べて日よけ効果が格段に優れています。



ちょっとためになる豆知識



新潟県は知る人ぞ知る“茄子王国”で、『露地栽培』の作付面積は断トツの全国1位だそうです。が、収穫量、出荷量とも大したことはなく、意外と知られていない事実なのだそう。その訳は、後で触れることにして、煮たり、焼いたり、炒めたりと様々な味付けで楽しめる夏野菜の王様『茄子』について、いろいろと調べていきましょう。

茄子の栄養★

茄子は90%以上が水分と糖分で構成されているので、それほど栄養価が高いとは言えませんが、ちゃんと栄養もあります。皮にはポリフェノールの『ナスニン』が含まれていて強い抗酸化力があります。皮も残して調理しましょう。また、体の熱を逃がす働きがある『カリウム』も含まれているので夏バテ解消のために良いそうです。

news.mynavi.jp より



新潟県で栽培されている様々な茄子★

新潟県内で栽培されている茄子は約20種類にもものぼるそうです。そのため、用途によって茄子を使い分ける食文化があるそうです。主な茄子をまとめてみました。

種類	特徴と調理例
焼きナス	その名の通り焼きナス
十全ナス	しまった肉質で浅漬けが最適
丸ナス	身がしっかりしていて油との相性がばっちり。煮物、揚げ物、炒め物
長ナス	加熱してトロトロ食感を。揚げ物、焼き物
水ナス	みずみずしさと柔らかさ、漬物に
米ナス	身がしっかり詰まっている、加熱調理向き。炒め物や田楽に
巾着ナス	煮くずれしにくく、加熱調理向き。蒸かしナスに

絞った巾着袋のように縦にしわが入った大型の茄子。巾着茄子。長岡の夏を彩る、代表的な長岡の伝統野菜です。蒸かして、冷たく冷やして、からし醤油や生姜醤油で食べるのは全国的にも珍しい食べ方だそうです。(長岡市民としては、当たり前だと思っていましたが・・・長野でも同じような食べ方をするそうです。) Yamaken.org より

作付け面積と出荷量の関係★

茄子の収穫量ベスト3は高知・熊本・群馬といったところが常連ですが、新潟県はベスト10にも入りません。それは、収穫時期が6月から8月と、短いこと、新潟県人は無類の茄子好きでほとんど自分たちで食べてしまうからだそうです。また、小さいうちに収穫して漬物にするなど、ぜいたくな食べ方をしているからだそうです。

見たい・食べたい 教えたい!!!

Vol.24

私がスイーツ大好きママです!



今回は南魚沼市塩沢の牧之通りにある『菓子杜氏 喜太郎』さんをご紹介したいと思います。

まず店の外観がとても素敵で、江戸時代の塩沢宿場をイメージして建てられたそうです。店内は見ているだけでも幸せな気分になれそうなお菓子がたくさん並んでいます。材料にはかなりこだわっているようで、魚沼産コシヒカリの米粉、魚沼産牛乳、新潟県産赤たまご、佐渡産バターなどなど・・・どのお菓子にも贅沢に使用して作っているそうです。

その中でも、私のおすすめは『黄金フィナンシェ』です。小袋を開けた瞬間からバターの香りが広がり、はじめサクッと、その後シっとり、モチリとした食感にアーモンドパウダーやバターの風味が混じり合った口どけの良いフィナンシェです。他にも「半熟カステラ」や「コシヒカリがりん」など、どれも食材にこだわったお菓子が販売されています。今の季節はアイスティーやアイスコーヒーなどと一緒にのおやつタイムを楽しんでみてはいかがでしょうか。



リフォームしてみませんか!?

水まわりって、大切だから
Takara standard

ホーロークリーン レンジフード



タカラの特徴はホーローです。熱に強く、汚れを落としやすいので、ガスコンロのトップにも使われる素材です。お掃除の際、タワシでゴシゴシやっても傷が付きにくく、長持ちします。様々な特徴を持った

レンジフードが出ていますが、掃除しなくていいレンジフードなんてありません。だから、お掃除しやすい『ホーロー素材』のタカラ**ホーロークリーンレンジフード**にしてみませんか?

※主婦が一番嫌いなレンジフードのお掃除は寒い年末ではなく、高い気温が油汚れを落としやすくしてくれる夏がおすすめです。

4月号でお知らせした、長岡市の住宅リフォーム補助金ですが、まだまだ予算枠があるそうです。先着順で受け付けとなります。また、令和2年度に限り、過去に補助金を受けた方も申請可能となりました。詳しくは同封のチラシをご覧ください。