

『焼肉』と『バーベキュー』の違い

涼しく
なりましたね



仲間や友人、家族などとワイワイ盛り上がるバーベキューや焼肉。楽しいですよね。どちらも肉や野菜を焼いて食べますが、何が違うのでしょうか。今回はこの二つの違いを探ってみましょう。

【焼肉】は調理をしながら、焼きながら食べます。明治以降、肉食が広がった時、日本人が食べずに捨てていた牛や豚の内臓を直火で焼いて食べさせるホルモン焼きの屋台がルーツだそうです。

【バーベキュー】は調理してから食べるのが本来の形だそうです。もともとはスペイン語のバルバコア「丸焼き」からきていて、アメリカ南部発祥。牛や豚の硬くておいしくない部分をできるだけおいしく食べるための工夫から生まれた食べ方なのだそうです。大量の匂いと煙が発生するので屋外です。



丸焼きは食べきれないほどの量なので近所の人も集め大勢でお皿に盛り付けてから食べる。これが本来のバーベキューです。日本では今では焼肉パーティーとバーベキューが混同して、または、ほぼ同じ意味で使われています。屋内か屋外かの違い位だと思っていた人も多いと思いますが、歴史をたどると、始まりと食べ方に違いがあったのですね・・・。

jouhou-kan.net より

我が家のキッチン★

材料 人分

材料	分量
しいたけ	8個
鶏ひき肉	150g
長ねぎ	1/2本
しょうがすりおろし	小さじ1/2
小麦粉	適宜
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
☆ 酒	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ1/2
☆ みりん	大さじ3
☆ しょうゆ	大さじ2

肉厚しいたけつくね★

作り方

- しいたけは石づきを切落とし軸をみじん切りに。笠の部分は花模様飾りにし、内側に小麦粉をまぶす。
- ボウルに鶏ひき肉、椎茸の軸、みじん切りにした長ねぎ、しょうが、塩、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ①のしいたけの笠に②を詰め、空気を抜いて表面を平らにする。
- フライパンにごま油を引いて熱し、③の肉を下にして中火で3分焼く。裏返して酒を加えフタをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- フタを開けて☆の調味料を加え煮絡めて完成。



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268号

2021年 10月号



日本唯一のオール2回建て新幹線車両「E4系」(JR 東日本より)

上越新幹線「E4系」MAX お疲れ様★

上越新幹線を走る日本唯一のオール2階建て新幹線車両「E4系」が10月1日でついに定期列車としてのラストランを迎えました。「MAXとき」「MAXたにがわ」の列車名で東京～新潟間、東京～越後湯沢間を走り抜けました。時には8両編成を二つ連結して走ることもあり、世界の高速度鉄道で最多の定員数を記録しました。当初、2020年の年度末でE4系からE7系へ置き換え予定でした。ところが、2019年の台風19号で長野の新幹線基地が浸水し、E7系が大量に廃車となり、上越新幹線を走る予定だったE7系を北陸新幹線に転用したため、引退が秋まで延びたのだそうです。MAXに乗る時は必ず2階席。窓から景色を眺めながらお弁当を広げるのが楽しみだったという方も多いと思います。思い出の詰まった「E4系」お疲れ様でした。これからはグランクラス付きのE7系が走ります。更にスピードアップで所要時間も短縮されるようです。



www.sankei.com より

YKK AP カーポートの準備はお早めに！

まずはお電話でお問合せ下さい

折板カーポートの代名詞 〈鉄腕G〉、『ジーポート neo』



ジーポート neo 積雪 150cm(L)Aタイプ 基本セット/2台用 55-55LA 角柱・横材なしタイプ ホワイト色

- 耐積雪性能を選ぶ。(100cm、150cm、200cm)
- 柱本数を選ぶ。(4本、6本、8本)
- 駐車台数を選ぶ。(1台、2台、3台、4台)
- ゆとりを選ぶ。(幅延長セット、並列セット)
- 高さを選ぶ。(標準、セミハイルーフ、ハイルーフ)
- 横材を選ぶ。(横材付き、横材なし)
- 柱を選ぶ。(角柱・丸柱 お住まいのイメージに合わせて)
- 色を選ぶ。(豊富なカラーバリエーション)

■幅延長セット/2台用+α

カラー							
B1	B7	H2	S1	YW**	W6**	W7**	YF** Z9**
ブラック	カームブラック	アラチアステン	ヒスファンパー	ホワイト	炭灰	ハニークォーツ	キャナルカラー/メタリックカラー



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 サニー住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13 URL: <http://www.saneijukuken.co.jp>
 電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219 E-mail: info@saneijukuken.co.jp



ちょっとためになる豆知識

新型コロナウイルス感染症の拡大にともない社会や生活が大きく変化した今、先行きが見えづらい将来への不安やストレスにさらされている人も多いと思います。近年、“マインドフルネス”という言葉をよく聞くようになったと思いませんか。ストレスの緩和やモチベーションの向上などの効果が期待できるそうで、トップビジネスマンやアスリート達も取り入れているという“マインドフルネス”一体どんなものなのでしょう。



マインドフルネスって何？

マインドフルネスとは、余計な考えから離れ、心を今に向けた状態のことを指します。人は、**今この瞬間**に生活しているようで、実は過去の失敗や未来への不安などを考える時間が多くなりがちなもの。体は常に「今、この瞬間」にしか存在することができますが、心(マインド)は過去や未来を歩き来し、あらゆる時空間に存在することができます。そのため、体とマインドのずれを今と一致させた状態にすることがマインドフルネスです。



マインドフルネスで期待できること☆

- ストレスの軽減
- 学習力/集中力の向上
- 免疫システムの機能向上
- 不安障害/不眠症などの症状改善
- 感情コントロールの向上 などなど

脳科学や心理学の臨床研究によって体や脳への有効性が示されるようになって来たそうです。こういった効果からマインドフルネスは多くの医療機関や企業などで取り入れられているそうです。最もスタンダードなトレーニング方法『呼吸瞑想』をやってみましょう。

マインドフルネス瞑想をやってみよう！

呼吸瞑想のやり方

- ① リラックスして座る(あぐらでも椅子でも)
- ② 鼻からの自然な呼吸(深く吐いて吸う)
- ③ 自分の体に意識を向ける
- ④ 雑念がわいたら思考を自覚する
- ⑤ 最初は1分からでも。5分、10分と延ばす

私たちはほとんど無意識に呼吸をしており、自分の体がどんな風に呼吸しているかを感じることはありません。過去や未来へ向かいがちなる心を**今この瞬間**に戻す手掛かりとして無意識にしている呼吸に意識を向け観察します。雑念は起こって当たり前、それに気づき再び呼吸に意識を戻す、それがトレーニングです。1回で劇的に変わることはありません。毎日、お風呂でとか、寝る前とか、場所と時間を決めて継続してみましょう。

eonet.jp より



ようやく首都圏の緊急事態宣言も解除になり、少しずつ旅行なども楽しめるようになってきました。瓦版でもたびたび書いていますが、私も旅行は大好きなので、気兼ね無く県外へ行けるようになることを楽しみにしています。

そんな中で最近、日本全国の林道をドライブする映像をテレビの番組やネット動画でよく見かけます。いわゆるスーパー林道と呼ばれる比較的良く整備されている道です。そんな山道ドライブならソーシャルディスタンスも保てるだろうと新潟県内どこか考えていると、魚沼スカイラインを思い出しました。たしか十日町の十二峠から六日町の八箇峠まで山の尾根を走るルートだったはず。

早速行ってみようと、十日町側から十二峠に入り魚沼スカイラインの入口を探します。入口の標識は見つかりました

が、途中通行止めの看板があります。行けるところまで行ってみようと思いましたが、全く誰ともすれ違いません。道の周りも草ぼうぼう。そんな不安の中進むときいきなり景色最高の魚沼展望台(標高920m)に出ました。正面に舞子スキー場、湯沢方面には石内丸山スキー場、八海山スキー場も見えます。近くにもまだまだ素晴らしいところがあるんだと感激しました。

その先はやはり誰ともすれ違わないまま、通行止めまで進み、塩沢方面に下りました。スーパー林道ドライブとは少し違いましたが楽しい半日旅でした。

担当は 片桐でした



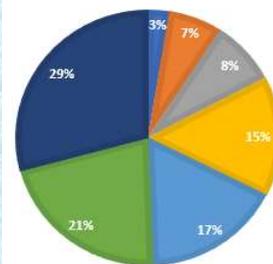
リフォームしてみませんか!?

キッチン換気扇取替工事

左のアンケート結果を見てもわかるようにキッチンの換気扇のお掃除は面倒でやりたくないんですよね。細かいフィルターにギトギトの油と埃が詰まって・・・だからと言ってしない訳にはいきません。年末まで先延ばしにすると寒くて益タイヤになります。まだ暖かい今のうちに掃除しましょう。その方が油污れも落ちやすいですよ。それもイヤな方は思い切って取替しましょう。

換気扇お掃除頻度

- 7位 1ヶ月に2回以上
- 6位 1ヶ月に1回
- 5位 その他
- 4位 2~3か月に1回
- 3位 半年に1回
- 2位 1年に1回
- 1位 しない、ほとんどしない



2018年 20~40代既婚女性 271人にアンケート kufura.jp より



クлинаップ・自動洗浄機能付き 洗エールレンジフード



TOTO・フィルターなしゼロフィルターフードeco



トクラス・小型フィルター付きサイクロンフードⅢ

などのお手入れしやすいレンジフードが出ていますが、何も掃除しなくて良い換気扇なんてありません。日頃のコマメなお掃除が一番、キレイへの近道ではないでしょうか。