

# 『サケ』と『シャケ』の違い



意味しているのですが「サクイベ」「シャケンベ」という言葉から。【調理前と加工後の違い】調理前は「サケ」、調理加工後は「シャケ」という説。【なまり・方言説】江戸時代にさ行をうまく発音できない人たちがなまって「さじ」を「しゃじ」と言うように「サケ」を「シャケ」と言った。という説。しかし、関東以外でも「シャケ」と読む人は多く、俗説のひとつのようです。大晦日に塩引き鮭や新巻鮭が食卓に登場するご家庭も多いと思います。どちらでも正解の鮭、おいしくいただきます。

年末は、やっぱり「鮭」食べますよね。



全国15歳以上の男女1,000人を対象に鮭についてのアンケートを行ったところ、「サケ」と読む派は38.2%、「シャケ」と読む派が61.8%※という結果が出たそうです。はたして、どちらの読み方が正解なのでしょう。

※マルハニチロホールディングス調べ

結論からいくと、どちらも同じ魚を指し、どちらでも間違いではないようですが、広辞苑に載っているのは「サケ」の方なので、正しい読み方としては「サケ」、それに派生して「シャケ」という読み方が広がったようです。

これには諸説ありまして、【アイヌ語が語源説】鱒を



makaro-ni.jp より

## 我が家のキッチン★ ローストビーフ★

🕒 材料 4人分

🕒 下ごしらえ

材料	分量
牛ももブロック肉	400g
玉ねぎ	1個
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	小さじ1
★しょうゆ	70CC
★みりん	50CC
★酒	50CC
★酢	大さじ2

- 牛ももブロック肉は1時間前に冷蔵庫から出し常温に戻しておく。
- 玉ねぎは半分に切って繊維に沿って薄切りにしておく。
- にんにくは包丁の背で潰しておく。

🕒 作り方

- ①牛ももブロック肉の全面にフォークで穴をあけ塩こしょうをすりこむ。
- ②オリーブオイルで肉の各面を2分ずつ焼き、焼き目がついたらアルミホイルに二重にくるんで10分置いておく。



- ③②のフライパンににんにくと玉ねぎ★を入れて火にかけて煮立ったら弱中火にして5分煮る。
- ④牛もも肉をホイルから取り出しフライパンに戻し火を止める。肉を覆うように玉ねぎをのせ、蓋をして10分置き味をなじませる。取り出して切り分け、玉ねぎソースをかけていただく。

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](mailto: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270号

2021年 12月号



## 「さしすせそ」の法則★

「さしすせそ」の法則 というと、料理で調味料を入れる順番の法則が有名ですが、実は会話にも、この名前と呼ばれる法則があるのだそうです。これはどちらかというと、自分から話す話の内容というよりも、相手の話に対する相づちの打ち方を示しています。

【さ】すが 相手を褒める。嫌味、褒め殺しにならないように。

【知】らなかつた 話の腰を折らないように場合によっては知っていても知らなかつたと言うのが良い場合もある。

【す】ごい どんなケースでも使える驚きを表す表現。話を受け止められて悪い気分にはならない。

【セ】ンス の良さを褒めて相手の気分を良くしてやる。

【そ】うなんだ 典型的な相づち、話をしっかり聞いていますよと表現する。

褒められて、話に興味をもって聞いてもらえたら会話が弾むことは間違いありません。5つのキーワードを使って話し上手、聞き上手になって会話を楽しみましょう。

voice-skill.venusifurbroadway.com より



Panasonic 室内物干しユニット

# ホシ姫サマ

竿をさっとおろして、雨でも、夜でも干せる！

①

使わないときは  
すっきり収納

②

竿を手元まで  
降ろせます

③

干し終わったら  
天井近くへ

使うときだけ、竿を下ろして室内干し。洗面室からリビングまで設置できます。

約91%

90%

満足・約55%

※室内物干しに関するアンケート  
戸建て住宅に住む30～60代の主婦(既婚女性)

※ホシ姫サマご愛用者カード集計  
(2013年当社調べ)

壁付けタイプ・天井埋込タイプ  
リモコン式・手動式 各種あります。

91%の主婦が部屋干しを活用。【ホシ姫サマ】をご愛用いただいている90%のお客様から満足の声をいただいています。

室内物干しユニット カタログ より



# ちょっとためになる豆知識

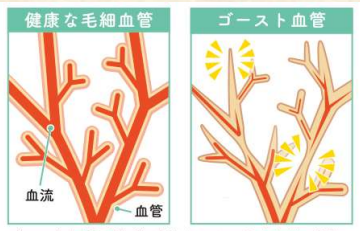


寒くなりましたね。新潟はまた雪の季節を迎えました。寒くなるどうしても背中を丸めて身体が縮こまってしまいます。寒さで筋肉が硬直して、肩こりや腰痛、神経痛などの原因になることもあるらしいですよ。また、多くの人が抱えている冬の悩みの「手足の冷え」はテレビなどで取り上げられる「ゴースト血管」が原因かもしれません。



## 「ゴースト血管」とは？

医学博士の高倉伸幸先生によると、「私たちの体の中には動脈や静脈などの太い血管の他に、毛細血管のネットワークが張り巡らされていて、栄養や酸素、老廃物などを流し、機能しています。毛細血管は血液が流れることで健全な状態を維持していますが、何らかの原因で構造が壊れてしまうと、血液が末端まで届かなくなります。その状態が長く続くと毛細血管はポロポロになり消失してしまいます。人のいない街をゴーストタウンというように血液の流れない血管をゴースト血管と呼ぶことになりました。」とお話されています。



ゴースト血管は先端が消えかかったり血流が滞る

## 原因は？

加齢によるものと考えられていましたが、20代、30代でもゴースト血管のある人が増えているそうです。睡眠不足、食生活の乱れ、生活習慣が影響していると考えられているそうです。傷ついた血管は睡眠中に修復されるので睡眠は大切です。

## 家庭でできる予防法は？

- ゴースト血管を再生する食べ物！  
シナモンパウダー・ヒハツ・ルイボスティーなど週に1~2回摂りましょう。
- 血流アップで毛細血管再生！  
その場足踏み・スキップ・立ったままかかとを上げ下げ  
足腰が丈夫な人はとにかく歩きましょう。  
立てない人は寝たまま足の甲を立てたりのばしたり  
ふくらはぎは「第2の心臓」と言われます。鍛えることで血流がアップし、毛細血管が再生されます。
- 十分な睡眠をとりましょう。

シナモンは別名ニッキ、ヒハツはコショウの一種、ルイボスティーはスーパーで買えます。



寒いですが縮こまっていたりで、体を動かし、ゴースト血管にならないよう鍛えましょう。良い年末年始をお過ごしください。

# ほっとひと息入れて年末ご挨拶

いつも瓦版をご覧いただきありがとうございます。年末のご挨拶をさせていただく時期になりました。今年もコロナウイルスの影響でいろんなことが制限されて来ました。

しかし、少しずつ明るい話題も増えてきたように感じています。

大谷翔平の大活躍は、日頃野球に興味のない私でもホームラン競争が気になるほどでした。また、1年越しで開催されたオリンピック・パラリンピックでは多くの感動がありました。あまり見る事のないバラスポーツですがテレビ中継が多くあり、中でも陸上競技や車椅子バスケットボールは見逃さずに観戦しました。また、大好きな大相撲では、新横綱、照ノ富士の誕生、そして圧倒的な強さが印象的でした。



建築業界では、明るい話題は少なく…

春頃から木材が品薄になり、その後価格が急上昇しました。いわゆるウッドショックです。また、秋からは、トイレ、給湯器、温水器などが納期2か月、3ヶ月待ちという、かつてない状況になっ



てしまいました。(現在も改善されていません。)

最近では外壁材、サッシ、照明器具まで影響が出ています。皆様にも大変ご迷惑をお掛けしている状況です。申し訳ありません…。

そんな中でも声を掛けていただき、呼んでいただき、仕事をさせていただいていることに心より感謝しています。本当にありがとうございました。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。良い年をお迎えください。

担当は 片桐でした



## リフォームしてみませんか！？

コロナ禍やウッドショックの影響を受けている市民の皆様  
の住まいが良好な環境となるよう緊急支援で1,000万円の予算が追加されました。春先の案内で終了していたものです  
が、先着順で受け付けられ、上限で5万円が補助されます。

## 長岡市から嬉しいお知らせ 長岡市住宅リフォーム支援事業 予算1,000万円追加！！

- 【対象者等】
- 補助対象者 : 長岡市民で現に居住している人
  - 補助金額 : 5万円 (上限) 補助対象工事費の1/5
  - 対象工事 : 屋根、外壁、内装、風呂、トイレ、洗面化粧台取替工事など
  - 施工業者 : 市内に本社がある法人又は個人事業主
  - 住宅要件 : 築10年以上
  - 予算総額 : 1,000万円 (先着順で受け付け) (予算がなくなり次第終了)
  - その他 : 今回に限り、これまでリフォーム補助金を受給したことがある方も利用可能

【申請期間】  
令和3年12月1日~令和4年2月14日  
パンフレットや申請書など、手続きも当社でお手伝いいたします。  
何となく機会を逃していた皆さん！是非、この機会にご検討ください。

【対象にならない工事】  
カーテン・ブラインドの設置、家具・家電の設置、外構工事、シロアリ駆除、カーポート工事、非住居家屋を住居用に改修する工事 など となっています。  
◇ちなみに・・・  
例年通り令和4年度からのリフォーム補助金も用意してあるそうです！！

