

「予熱」と「余熱」の話



おうち時間が増えて、家でお子さんとお菓子作りなどされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。レシピ本に「170度で予熱したオーブンで焼きましょう」などと書いてありますよね。「よねつ」。「予熱」と「余熱」。どちらも料理の際に使われる言葉ですが、どんな違いがあるのでしょうか。



器具などをあらかじめ熱しておくこと

【予熱】は、オーブンやグリルなどの庫内を食材を調理する前に、あらかじめ熱しておくことを言います。庫内が一定の温度になっていないと、焼きムラがでたり、生地がうまく膨らまなかったりします。



加熱を止めた後に残っている熱

【余熱】は、加熱を終えた後に材料や調理器具に残った熱のことです。例えば、スクランブルエッグを作るとき、流し込んだ卵が固まる前にフライパンを火から離し、「余熱」を利用して調理すると、固くなりすぎたり焦げたりするのを防ぎ、ふんわりと仕上がります。また、おでんやカレーなど煮込む料理は早めに火を止め、1~2時間余熱を利用して放置したらじんわりと火が通り、電気代ガス代の節約にもつながります。

mainichi.jp より

我が家のキッチン★

伝説の家政婦「志麻さん」のレシピ

トマトバターチキンカレー★

材料 2人分

作り方

材料	分量
鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	適宜
プレーンヨーグルト	大きじ2
おろしにんにく	1かけ分
おろししょうが	1かけ分
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大きじ1
カレールウ	1かけ
バター	15g
ご飯	2杯
A トマトジュース (食塩無添加)	200ml
A 水	100ml

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをしてから、ヨーグルト、にんにく、しょうがで漬け込む。玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを加えて火にかけ、軽く塩をして中〜弱火でじっくり炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏肉、(A)を入れて液面がボコボコ沸くくらいの火力で、液量が2/3位になるまで15分程煮込む。(時々かき混ぜる)
- ②にカレールウを加えて5分程煮込み、液量が当初の1/3位になるまで煮込む。仕上げにバターを加えて溶かす。(水分が飛びすぎた場合はトマトジュース(分量外)を50ml程足してください)
- 皿にご飯を盛り付け③をかけた、好みの揚げ野菜を添える。



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264号

2021年 6月号



父の
ギフト

「父の日」について★



父の日は、母の日と同じくアメリカ発祥の記念日です。苦勞して育ててくれた父親に感謝の気持ちを表したのが始まりと言われていいます。「男は仕事」「女は家庭」という性別分業家庭が一般的だった昭和の時代では給料袋を持って帰ってくる父親の権力は絶対的なものでした。経済成長が鈍り、共働き家庭が増えてきた平成の時代は、進んで家事・育児に参加する「イクメン」父親も登場。そして令和の時代、父親像はどん

な風になって行くのでしょうか。いくら男女の立場は対等と言っても、お互いに感謝したり、思いやりを持ったりする気持ちは忘れたくないですね。お父さん、いつもありがとう。

ie-men.jp より



古代のお父さん

昭和のお父さん

平成のお父さん



そろそろ「エアコン」の出番です★

全国的に例年より早い梅雨入り。この分だと梅雨明けも早い？世界的な異常気象でこの夏も猛暑になるのでしょうか。エアコンの出番ですよ。しっかり準備をして本番を待ちましょう。暑くなってから故障がわかって困ります。

試運転の手順とポイント

今のうちにやっておきたい！ 試運転の手順



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

- 事前の確認
- フィルターは掃除してあるか
 - 室外機の周囲に物を置いていないか
 - 電気プラグ周囲はきれいか

- 手順
- 1 最低温度に設定して、10分運転
冷風がきちんと出ているか、異常を示すランプがついていないか要チェック!
 - 2 さらに30分程度運転
室内機から水もれがないか、異音や異臭がないか要チェック!



mitubishielectric.co.jp より



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



ちょっとためになる豆知識



暑い季節になると、水まわりに発生するコバエを目にしては不快な気分になったり、「ブーン」と耳障りな蚊の飛び交う音が聞こえたりと、いつの間にか室内に侵入している、いろいろな虫に悩まされます。今回は虫の侵入を防ぐ虫よけ術と、侵入されてしまった場合の駆除グッズなどをご紹介します。



まずは清潔な環境を保つこと★

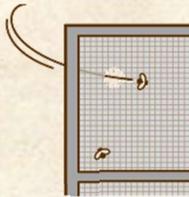
何よりの予防は、虫が入ってこない環境を作ることです。「清潔に保つ」ことを日頃から心がけておきましょう。ハエやゴキブリが発生する大きな原因は、ゴミや汚れ。特に生ゴミや食ベカスのような、匂いが発生するものは虫を引き付けてしまいます。キッチンの生ゴミはしっかりフタの閉まるタイプのゴミ箱に捨て、長期間保存せず、まめに収集日に出しましょう。掃除もできるだけ頻繁に行いましょう。



pittarico.netricoh.com より

暑い季節になる前のチェックポイント★

- 水たまり……家の周りやベランダに水がたまっているような場所がないかチェック！蚊の幼虫の生息する水たまりをなくすことで、蚊の発生を防ぐことができます。植木鉢の受け皿のようなものでも、水がたまっていれば発生源になる可能性があります。
- 網戸……穴が開いていないかチェック！穴がないのに虫が入ってくる場合は網目より小さい虫が入ってきているかもしれません。細かい網目の網戸に変えましょう。
- 室内のすき間……壁や押入の中、シンクの下などにすき間や亀裂があったり穴が開いていないかチェック！シンクの下はゴキブリの侵入の可能性あり、排水パイプ周辺は要注意。



ハーブを使った虫よけ術★

植物の中には虫が嫌がる忌避効果を持つものがあります。玄関やベランダにハーブの鉢植えを置くだけで虫の侵入を防ぐのに役立ち、また、ほのかなハーブの香りでリラックスもできて一石二鳥ですね。

- ペパーミント…液状のスプレーをカーテンに吹付。窓からの侵入防止に。
 - バジル…「シネオール」成分が蚊やハエに効果。キッチン周辺に。
 - タイム…「チモール」の殺菌効果でゴキブリ、蚊、ハエ、ダニに効果あり。
- 侵入・発生してしまったら…**
噴射タイプ・誘引捕虫器タイプ・燻煙燻蒸タイプ・液体粉タイプなどの薬剤を使用して安全に駆除しましょう。



ほっとひと息入れましょう

5月の前半まで楽しんだスキーシーズンも終わり、さて休日何をしようかな…と考える昨今です。いつもはこの季節、どこに行っていたんだろうと思返してみると、冬季通行止めが解除されたルートで福島に行くことが多かったです。



栃尾を抜けて入広瀬を通り、六十里越峠を越えて田子倉ダムへ。只見川に沿って続く国道 252 号線を進むと河井継之助記念館があります。ちょうど三条から只見町を結ぶ六十里越峠の只見側になります。近々公開される映画『峠』の舞台ですね。少し進むとお気に入りの温泉その 1、大塩温泉共同浴場があります。数年前に建替えられてとてもきれいな建物です。ぬるめの炭酸泉なのでゆっくりできますが、長くつかりすぎると温泉成分が強いのか湯あたりします。(成分については私は詳しくないので省きます)さらに只見川の景色を楽しみながら進むと、お気に入りの温泉その 2、玉梨温泉があります。こちらも共同浴場があるのですが、にわか温泉好きには少しハードルの高い浴場です。(脱衣場なし、入浴中にアブに刺された経験アリ)すぐ近くの温泉施設「せせらぎ荘」に行きましょう。こちらは 2 つの源泉からお湯を引いていて、鉄分強めで熱い温泉と、ぬるめの天然サイダー温泉が楽しめます。広い休憩室もあり、ゆっくりできます。

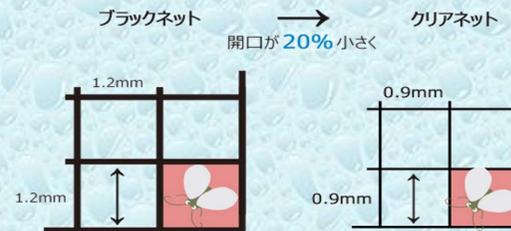
ここまで、長岡から 2 時間半の道のりです。

早く普通の生活が戻ってくるといいな、と思いながら次回、奥会津に向かいます。



リフォームしてみませんか!?

細かい網目で防虫性をアップ！
糸を細くすることで、眺望性と通気性を向上!!



YKK AP 網戸張替 クリアネット

糸の径が細くネットが見えにくいので、景色がクリアに見え、開放感を与えます。通風量もアップし、夏も快適に。エアコンに頼らない節電生活につながります。網目の交差部の隙間をなくし、お手入れもラクラクです。

