

# 「卵」と「玉子」の違い



私の一押しは卵かけご飯！



目玉焼きやオムレツなど、色々な調理法で楽しめる“たまご”ですが「卵」と「玉子」どちらの字を書いたら良いんでしょう。悩みませんか？これには諸説あるそうですが、一般的に言われている使い分けをお話してみましょう。



## 【卵】

という字は生物学的な意味を持っていて、鶏などの鳥類だけでなく、魚や虫、人間など、生き物すべての“たまご”は【卵】と書きます。子孫繁栄として孵化

する前提のものを【卵】と書くのだそうです。例外として「医者のお卵」などと比喩的に表現して使う場合があります。



## 【玉子】

は「食材としての鳥類の卵」というニュアンスで、子孫繁栄のためでなく、食用とされている鳥類の卵に限定して使用される表記です。そのため「鮭の玉子」「カエルの玉子」とは書きません。

※その他に、加熱前のは「生卵」「卵かけご飯」加熱されたものは「玉子焼き」「玉子丼」といった具合に分けられることも多いそうですよ。



www.jz-tamago.co.jp より

# 我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
豚カタロース切落し	100g
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
小麦粉	大さじ1
レモン	適宜
塩	適宜
こしょう	適宜
【A】レモン汁	大さじ1
【A】しょうゆ	大さじ1
【A】砂糖	小さじ1/2
油	大さじ1

# 豚肉とズッキーニのレモンにんにく醤油炒め★

作り方

- ①豚肉は塩・こしょうをして小麦粉をまぶしておく。
- ②ズッキーニは輪切りに、玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが立ったら、豚肉、玉ねぎを入れて炒める。
- ④さらにズッキーニを加えて炒め合わせ、【A】を加えてからめる。



※ブームのレモンで爽やかに美味しく！！

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.saneijukuken.co.jp>  
E-mail: [info@saneijukuken.co.jp](mailto:info@saneijukuken.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17号

2022年 7月号

## 止まらない値上げ★



新型コロナウイルスや、ロシア・ウクライナ情勢、原油・原材料価格の高騰に加え、24年ぶりとも言われている円安。様々な要因から私たちの生活に関する全ての物の価格が上がり続けています。春の値上げに続いて、夏から秋にかけても値上げが続くそうです。

たとえば電気料金、「燃料費調整制度」で計算されますから、1年前の7月と比べると2000円近くも高くなる

そうです。(従量電灯B・30A 契約 使用電力量: 260KWhの場合) また、この夏は電力の需給ひっ迫が懸念されています。そこで長岡市出身、節約アドバイザーの丸山春美さんが語っている節電の秘訣をご紹介します。▼日中はカーテンを閉め、太陽光をシャットアウト ▼エアコンの設定温度は28℃扇風機を併用 ▼炊飯ジャー、ポットの保温は使わない ▼温水洗浄便座の電源は切る ▼冷蔵庫はできるだけ開閉しない ▼一人に一つ水筒を用意するなど。 できることから始めてみましょう。

節約と節電は続きそうですね。

Pex.jp/point-newsより

今後値上げが予定される主な商品

7月	お米、菓子パン
8月	お肉、菓子パン
9月	お肉、お酒
10月	ビール、おハイ、清涼飲料



# 猛暑と台風に備えて、家と暮らしを守る★



昨今、大型化する台風や増加する竜巻。飛来物で窓ガラスが割れ、暴風が吹込むことで大災害を生む可能性があります。窓にシャッターや雨戸を付けて、ガラスを割れにくくすることが大切です。



夏は涼しく



風には耐える

## 耐風シャッターGR

従来比1.5倍の耐風圧性能。スイッチひとつで楽に開け閉めできるリモコンシャッターも選べます。

※どうぞお気軽にお問合せ下さい。

# ちょっとためになる豆知識



例年になく早い梅雨明けで、もう、すでに夏バテしうになっていませんか？？お肉パワーで夏を乗り切りましょう！焼肉やステーキ、しゃぶしゃぶ・・・みんな大好きなお肉が将来、大豆ミートや培養肉などの「代替肉」に変わる日が来るかもしれません。最近、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでも代替肉を見かけることが多くなって来たそうです。代替肉とは何なのか、今なぜ、代替肉なのか、考えてみましょう。

## なぜ代替肉が注目されているの？★

代替肉が注目されている背景には、人口増加による食糧危機があります。外務省の資料によれば、世界の人口は、現在の約 77 億人から、2050 年には約 97 億人まで増加し、これに伴い、1 人あたりの肉類消費量も増加し、飼育用の穀物消費量も食用を上回るペースで増加すると予想されています。また、その飼料を栽培するために森林伐採が行われ、飼料を食べた家畜の牛や豚の糞尿やげっぷから大量のメタンや二酸化炭素(CO2)などの温室効果ガスが排出されます。なので、畜産を少しずつ代替肉に置き換えていき、地球環境を守ろうという考えから注目されているのです。

www.nippon.com/ より



## 代替肉ってどんなもの？



温室効果ガスを削減できるのがメリットで、細胞から作るため家畜を殺す必要もありません。味や、質感も限りなく本物に近くなりますが、非常にコストが高く、メーカーごとに製法や原料は異なり、まだまだこれからのようです。

将来的に代替肉が世界中で普及し、たくさん食べられるようになれば、食肉業界にも大きな影響を及ぼしますし、畜産業に関わっている人達の生活にも影響してきます。今後の重要な課題ですね。

hugkum.sho.jp より

### ●植物由来のお肉「大豆ミート」

代替肉の定番ともいえるのが大豆ミートです。これは大豆からタンパク質を取り出し、繊維状にして肉に近い食感に仕上げたものです。植物性の原料から作られているので肉や魚を食べないベジタリアンや野菜中心の食生活を送っているヴィーガンにも好まれています。

### ●環境問題や食料危機対策に「培養肉」

代替肉には動物の細胞を体外で培養して食べられる大きさまで成長させた培養肉もあります。畜産肉と比較して



# 見たい・食べたい 教えたい!!!

Vol.36

私がスイーツ大好きママです!



コンビニでも安くおいしいおにぎりはたくさんありますが、最近、県内各地でもおにぎり専門店が増えているような気がします。その中でも、今年春にオープンした、大自然の中にあるおにぎり屋さん『にぎりめし てっぺん』さんをご紹介します。

場所は南魚沼市。魚沼の里にある古民家をリノベーションした、風情のある素敵な建物です。店内に入ると、目の前にはたくさんのおにぎりが並んでいて、シンプルな塩むすびから紅鮭や明太子などの定番メニューはもちろん、季節限定の

ものまで豊富に取り揃えられています。専門店ともあって、魚沼産コシヒカリや地元の岩清水を使ったり、有明産の香り豊かな海苔など厳選した食材がコンビニでは無いおいしさにつながっているのでしょうね。中でも私個人的なおすめは大葉みそです。大葉のさわやかな香りとみそがコシヒカリのご飯ととてもよく合い、いいお味でした。イートイン席もあり、けんちん汁が注文できるのでおにぎりと一緒に食べることもできますよ。

家庭で作るおにぎりもおいしいですが、自然を眺めながら専門店のこだわりを味わってみては如何でしょうか。



## リフォームしてみませんか!?

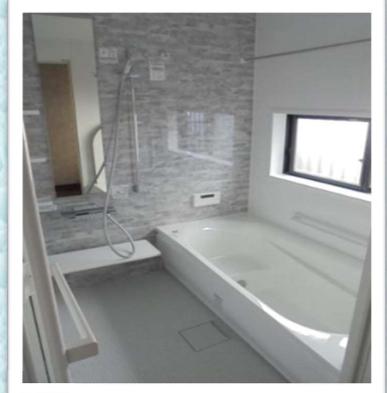
### TOTO 浴室改修工事

今回は、TOTO リモデルクラブ店が手掛けた、実際のリフォームの内容をご紹介します。

冬の季節になると浴室が寒くて体が温まらない・・・というお悩みに対し、浴室換気暖房乾燥機を取り付けて冬もほかほかなユニットバスをご提案。お客様のご自宅の条件、お選びになる仕様、製品によって費用、施工期間等は異なりますのでご了承下さい。ひとつの参考にしていただければと思います。



Before



After

### リフォーム概要

形態	一戸建て	費用	120万
築年数	25年	使用製品	TOTOサザナ
リフォーム面積	1坪	床	ほっカラリ床
施工期間	一週間	その他	浴室換気暖房乾燥機

「タイルの冷たい浴室から明るくて快適な浴室に生まれ変わりとても満足です。」と、大変喜んでいただけたそうです。