

『うるち米』と『もち米』の違い

新米 待ってました!



令和の米騒動などと言われ、米屋さんの店頭やスーパーの米売り場からお米が消えてしまいました。慌ててお米を探し回った方もいらっしゃるのでは...? 今ではもう新米が高く積まれています。安心してお米が食べられるって幸せですね。

今月は【うるち米】と【もち米】の違いについてお届けします。「ちょっと！何を今さら！新潟県民に聞く?？」という声が聞こえてきそうですが、どうぞお付き合いください。

米の種類	見た目	使用用途	含まれるでんぷんの違い
うるち米	半透明	ごはん・五平餅 きりたんぼ・上新粉 お煎餅	20% アミロース 20% アミロペクチン うるち米
もち米	白くて不透明	もち・おこわ 赤飯・白玉粉 おかき・あられ	100% アミロペクチン もち米 アミロペクチンは複雑に絡み合って強い粘り気を生み出す



genmai.shoo より

我が家のキッチン★

材料 4人分

材料	分量
里芋	650g
平こんにゃく	120g
牛肉(薄切り)	280g
ねぎ	120g
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ3
水	800ml

山形のいも煮★

作り方

- ①里芋は大きいものは二つに切りぬめりを取るために塩でもんで洗う。
- ②こんにゃくは手でちぎって下茹でしておく。
- ③牛肉は5cm幅に切り、ねぎは斜め切にする。
- ④鍋に里芋と分量の水を入れて火にかける。煮立ったらこんにゃくと調味料の2/3量を入れる。
- ⑤里芋がやわらかくなってきたら牛肉を入れてあくを取りながらさらに煮る。
- ⑥最後に残りの調味料とねぎを入れて味をととのえる。



山形市公式ホームページ より

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304号

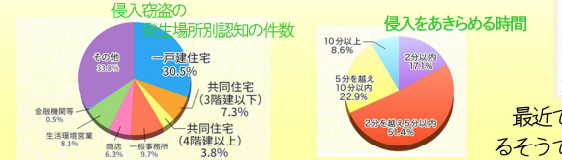
2024年 10月号

秋は空き巣にご用心★



涼しくなって過ごしやすい季節の秋は空き巣が増加する季節といわれているそうです。暑さもやわらぎ、窓を開けることが多くなって、開けっ放しや施錠のし忘れ。また、行楽シーズンで旅行に出掛けたり、学校行事などの参加で近所も留守になる可能性が高くなる、などが理由のようです。

何と言ってもこまめな戸締り。玄関ドアは2ロック、窓には防犯フィルム、センサーライトや監視カメラの設置などで対策を。「うちには盗られるものはない」「自分の家は空き巣被害になんて遭わない」などの油断は禁物です。



最近では空き家に残された金品を狙う窃盗事件も急増しているそうですから...

zenrosai.coop より

MITSUBISHI ELECTRIC 三菱ルームエアコン キャンペーンのお知らせ★

三菱電機 三菱ルームエアコン

2024年 9月24日 2024年 12月22日

国内累計販売台数 100万台突破 記念キャンペーン

キャンペーン対象機種 2025年度モデル 25年最新型

カタログギフトプレゼント

VXVシリーズ | HXVシリーズ | NXVシリーズ | KXVシリーズ

※キャンペーン期間中に対象商品ご購入の(任意)お申し込みの方に、最大10,000円相当のカタログギフトをプレゼント。お申し込みは必ずお申し込みください。

＼スバ暖霧ヶ峰はココがスゴイ！／

極寒にも負けないあたたかさのヒミツ

外気温が-15℃でも最高約60℃の温風吹出し

スバ暖霧ヶ峰

クーラー満足度約93%!

暑い夏も、厳しい冬も、これ1台。

年中快適の秘密

冷房 | 暖房 | 清潔 | 静音

キャンペーン期間中に三菱ルームエアコン“ズバ暖”の対象商品をご購入れたお客様を対象に、最大10,000円相当のカタログギフトをプレゼント!!という嬉しい企画です。領収証と保証書をお手元にWEBからご応募いただけます。ご応募された方全員にプレゼントという太っ腹!! 詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

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 サネエー住建

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





ちょっとためになる豆知識



涼くなりましたね。爽やかで何をするのにも良い季節です。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋？などと言いますが、やっぱり秋は、静かに読書が良いですね。

全国学校図書館協議会が毎年行っている「学校読書調査」によると、全国の小学4年生から6年生、それと中学生と高校生の1ヶ月に読んだ本の数は10年前と比べると増加傾向だそうです。反対に大人は読書離れが進み1カ月に読む本の数を尋ねたところ1冊も読まないと答えた人の割合は62%にのぼったそうです。



大人の読書離れの原因★

文化庁によると、スマートフォン・タブレットの普及により、アプリやサービスが多様化して利用頻度が高まって、読書の時間に代わっている。書店の減少で本を手にする機会が減って来ている。仕事や勉強が忙しい。などを理由にあげています。今や、漫画でさえも昔より読まれなくなったそうです。興味のある本があれば時間をかけて読むよりもネットで検索すればストーリーや内容はわかりますから・・・という若者も増えているようです。



mainichi.jp より



読書がもたらす効果★

子どもの成長に役立つ読書

www.889100.com より

- ①本の中には普段使わないような言葉がたくさん出てきます。さまざまな言葉を覚えていくことで**語彙力**が身につきます。
- ②内容を理解しながら読み進めることで**読解力**が育まれます。
- ③本の内容を理解しようと**集中力**が鍛えられます。
- ④まだ経験の少ない子どもにとって歴史や偉人伝、自然現象など日々の生活を豊かにするような様々な**知識**が得られます。
- ⑤情景を思い浮かべたり、主人公の気持ちを考えたり、**想像力**が豊かになります。

読書がもたらす健康効果

www.businessinsider.jp より

- ①読書は**脳のつながり**を強化します。(言語処理や感情情報処理)
- ②**加齢による認知力の低下**を防ぐ。(長期間にわたる研究の結果、読書は認知症リスクの低下と関係していることが分かった)
- ③30分の読書でリラックスさせ、交感神経を鎮める。**ストレス**を低下させる。
- ④脳の健康に良いだけでなく**長生き**にもつながる。
- ⑤定期的な読書は知識や記憶を思い出す役に立つ。**記憶力**と**集中力**を向上させる。

たくさんの情報があふれている現代において、長い記事や本文を読んで、本当に重要な部分はどこなのかを読み取る力こそが読書で身に付くのです。10月27日～11月9日は読書週間だそうです。何か1冊読んでみませんか。

見たい・食べたい 教えたい!!!

Vol.49

私がスイーツ大好きママです!



長岡市笹崎の住宅街にあるパン屋さん『**グラン アルブル**』さんを紹介したいと思います。朝、早めの時間から開店しているのでお仕事やお出かけ前でも購入できるパン屋さんです。

今の季節はかぼちゃやいちぢくなどを使用した期間限定のパンやしっとりやわらかい、ほんのり甘味も感じられるアルブル食パンは安定のおいしさです。その中でも、お店一番人気はミルフィーユで、購入後に自家製クリームを入れてくれる、後入れタイプなのでミルフィーユのデニッシュ生地はサクサク軽い食感で、中は優しい甘さのクリームがほど良くたっぷり入っています。私個人的なおすすめはシナモンケーキです。こちらもデニッシュ生地の甘いパンですが、シナモンがふわっと香ってサクサク生地の中にりんごくるみのケーキが入ったような贅沢なパンです。ずっしりと重み

もあり、ひとつでも十分朝ごはんになりそうなくらい食べ応えのある一品です。

もちろん食事パンもあり、サンドイッチや焼きそばパンなどオーソドックスなパンから肉そぼろがのったピザパンやポロニアソーセージを使用したアレンジを効かせた珍しいパンも取り揃えてあります。

住宅街なので少し分かりづらい場所ですが、クリーム色の可愛い建物のお店です。



リフォームしてみませんか!?

YKK AP スチール折板屋根ふき材カーポート
ジーポート Pro



近年、予期せぬ大雪による交通網のマヒや住宅への被害、また台風被害も発生しています。

『ジーポート Pro』は業界トップクラスの耐積雪性能を実現。

大切な愛車や暮らしを守ります。



耐積雪性能 最大 **300cm**

様々なオプション(別売品)も!



サイドパネル

波板タイプ(ポリカーボネート波板)
平板タイプ(ポリカーボネート板)にもできます



3面囲い

波板タイプ
平板タイプ



スクリーンパネル 2 型

キャラメルチーク/ステン色
外観をこだわりたい方にお勧め



基準風速 最大 $V_0 = 46\text{m/S}$ 地域まで

ykkap.co.jp より