

さやえんどう・グリーンピース・スナップエンドウの違い

まめ、まめ...



スーパーに並び始めた鮮やかな緑色のさやいんげんやスナップエンドウが春の訪れを感じさせてくれます。すべてマメ科(エンドウ属)の植物で元をたどれば同じものなのだそうです。花もスイートピーみたいで可愛らしいですね。その特徴や、栄養成分の違いなどをご紹介します。と思います。

【さやえんどう】

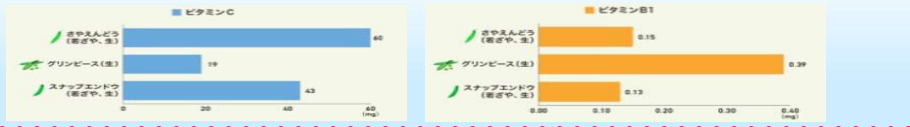
若いうちに採りさやごと食べる。特に小ぶりのものは絹さやとも呼ばれる。炒め物や、料理の彩に。

【グリーンピース】

えんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟前のまだ柔らかい状態のときに収穫。豆ごはんに。

【スナップエンドウ】

グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。肉厚で甘味が強い。炒め物や、茹でて和え物などに。



kagome.co.jp より

我が家のキッチン★

牛乳パックでサーモン押し寿司★

材料 2人分

材料	分量
サーモン(刺身用) (薄くそぎ切り)	140g
塩	小さじ1/6
酢	大さじ1
卵	1個
調味料A	
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ1/2
ご飯	360g
調味料B	
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
ゴマ(白)	大さじ1
きゅうり(斜め薄切り)	1/2本
大葉(軸をとる)	4枚

作り方

- ①サーモンはバットに並べて塩をふり10分置いたら酢をかけ冷蔵庫で30分。
- ②卵を溶き、調味料Aを入れてよくかき混ぜ、薄焼き卵を2枚焼き細かく千切りにしておく。
- ③ご飯に合わせた調味料Bとゴマを入れ、ご飯を切るように良く混ぜ合わせる。
- ④牛乳パックの長方形の一面だけを切り取り、ラップを敷いて、表面を水で少しぬらす。
- ⑤④に③のご飯1/2を詰め、上にラップをかけて上からしっかり押す。
- ⑥ラップを取り、ご飯の上に②のたまごときゅうり、残りのご飯を順にのせ、ラップをかけてしっかり押す。
- ⑦ラップを取り、大葉①のサーモンをのせ最後にラップをかけて上に重しを置き冷蔵庫で20分程冷やしたら下のラップを持ち上げてまな板に置き、6等分にカットして盛り付ける。



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: <https://saneijuken.co.jp>
E-mail: info@saneijuken.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309号
最終号

2025年3月号

ご卒業 おめでとうございます★



卒業の季節ですね。春は出会いと別れの季節。人生の節目を迎えられた皆さんの、これからの益々のご活躍をお祈りいたします。卒業式で歌われる歌も令和の時代となつては、大分変わってきているだろうと思いましたが10年前とあまり変わっていないようです。(2015年3月号で取り上げています) クラスメイトと歌った歌、合唱で歌った歌、当時のことが思い出されますよね。

昭和の時代の定番ソングは『仰げば尊し』『贈る言葉』、平成の時代は『旅立ちの日に』『3月9日』、さて令和の時代は？...これから歴史が作られていくでしょうね。ちよっぴりセンチメンタルな気分になってみるのもいいかもしれません。

図1 楽天ブックスユーザーが選んだ「年代別 思い出の卒業ソングランキング2024」 Rakuten ブックス

	10代	20代	30代	40代	50代
1位	旅立ちの日に 合奏曲 54.3%	旅立ちの日に 合奏曲 60.0%	旅立ちの日に 合奏曲 35.5%	仰げば尊し 海援隊 52.1%	贈る言葉 海援隊 53.8%
2位	3月9日 レミオロモン 45.7%	3月9日 レミオロモン 50.9%	仰げば尊し 合奏曲 31.3%	贈る言葉 海援隊 39.0%	仰げば尊し 合奏曲 45.1%
3位	栄光の架橋 30.4%	YELL いまものがかり 31.0%	3月9日 レミオロモン 28.9%	蛍の光 合奏曲 36.1%	卒業 齊藤由貴 43.1%
4位	YELL いまものがかり 26.1%	卒業 〜輝け十五の春へ〜 アンジュ・ラブキ 29.2%	贈る言葉 海援隊 22.9%	卒業写真 荒井由実 29.6%	蛍の光 合奏曲 33.3%
5位	卒業 〜輝け十五の春へ〜 アンジュ・ラブキ 26.1%	道 EXILE 20.6%	翼をください 合奏曲 21.1%	翼をください 合奏曲 23.1%	卒業写真 荒井由実 31.0%

news.mynavi.jp より

「住まいの瓦版」終了のお知らせ★



1999年(平成11年)7月号よりスタートした「住まいの瓦版」。代々の担当者が、それぞれ知恵を絞り工夫を凝らして月に1回発行して参りましたが、この度、担当者の退職に伴い、続けることができなくなったため、2025年3月号で終了ということになりました。熱心に読んでくださるお客様も多かったのでもって残念ですが、これも卒業のひとつです。さらに成長していくためのステップと捉え、前向きに進んでまいります。

私たちの拙い文章を読んでくださり、本当にありがとうございました。瓦版は終了しますが、(株)サンエー住建は存在し続けますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。中面で瓦版の思い出を特集しておりますのでご覧ください。

ちょっとためになる豆知識



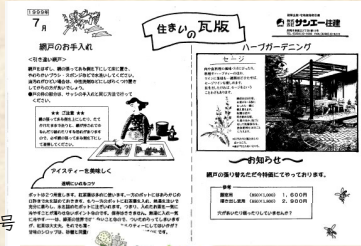
にいがた観光ナビ より

これで終わりか・・・と思うと、淋しい気持ちもします。長く続い
てきた“瓦版”を思い出と共に振り返ってみたいと思います。

1999年の記念
すべき第1号！
モノクロ印刷からの
スタートでした。



この“ふぶふぶ”は第156号
からずつと登場しています。



瓦版の歴史★

1999年	7月	第1号 モノクロ印刷（片面）でスタート カラーペーパーに印刷したり、2色印刷が続く
2010年	3月	両面印刷（モノクロ）がスタート
2011年	1月	お年玉プレゼントクイズがスタート
2011年	9月	湯ったり日帰り温泉の旅 コーナの始まり
2011年	10月	両面完全カラー印刷開始
2012年	5月	ちょっとためになる豆知識 コーナの始まり
2013年	9月	デザイン変更
2016年	9月	見たい・食べたい・教えたい コーナの始まり
2017年	1月	デザイン変更
2018年	12月	日帰り温泉のコーナー終了
2019年	4月	ほっとひと息入れましょうの始まり
2020年	1月	デザイン変更 現在の形に
2025年	3月	住まいの瓦版終了

『日帰り温泉の旅』は、当社の会長が担当していたコー
ナーで7年半も続く大人気コーナーとなりました。
実際に温泉に出かけ、温泉講座などやりましたね。

お年玉プレゼントクイズは、クロスワードや漢字パ
ズルなど考え頭を悩ませました。懐かしいですね。

“わが家のキッチン”登場食材ランキング！★

『安くて、いつでもどこでも手に入る身近な食品を使った簡単レシ
ピ』をコンセプトに、季節に合ったお手軽レシピを紹介してきました。
最も多く登場したのは豚肉でした。これは編集者の好みに依るところ
も大きいのですが・・・タンパク質は、筋肉をはじめ、カラダを作る材
料として重要な栄養素ですからね。毎日しっかり摂って、元気に過
ごしましょう。『住まいの瓦版』終了です。長い間、本当に
ありがとうございました。

順位	食材
第1位	豚肉
第2位	鶏肉
第3位	きのこ
第4位	大根・キャベツ
第5位	じゃがいも
第6位	海老・鮭
第7位	白菜・かぼちゃ・餅
第8位	卵・アスパラ・豆腐
第9位	さつまいも・あさり・鯛・茄子



ほっとひと息入れましょう



今年は1月に入ってからのまとまった降雪と寒さで厳しい冬になり
ました。皆様も毎日の除雪は大変だったと思います。

3月に入り、ようやく雪も落ち着きホッとしましたが、今度は気温が上
がりあつという間に雪が減ってきました。生活するにはありがたいの
ですが、スキー場の雪だけは残って欲しいと願うこの頃です。

雪がタッパある今シーズンは近くのスキー場に行ってみようと、
古志高原スキー場に行ってきました。リフトが1本、コースも2通り
のコンパ外なスキー場ですが、体力が下降気味の私には丁度良い
スキー場です。ナイターで訪れたことはあったのですが、昼間に来

るのは初めてだったので、頂上からの景色の良さにはびっくりました。標高はそれ
ほど高くないのですが、浅草岳や八海山、米山、弥彦山まで360度見渡せます。
シニアスキーヤーや子供連れが多いので安全に、楽しく、ゆつくり滑れるのも良いで
すね。もう一つ楽しみがありスキー場にある食堂のカツカレーが美味しいんです。ス
キーで消費したカロリー以上に摂取してしまいます。古志高原は3月中旬でクロー
ズですが、私は雪を求めて春スキーも楽しみたいと思います。



最後に、この号を持ちまして瓦版を終了させていただくことになりました。皆様にお会
いすると瓦版の話題になることも多く、大変嬉しかったです。サンエー住建を身近に感じて
いたがたくて始めた瓦版が、本当に皆様との繋がる役目を果たして来たんだと感じていま
した。これからも社員一同頑張っていきますので、今後ともサンエー住建を御最良に、宜しく
お願い申し上げます。



担当は 片桐でした

リフォームしてみませんか!?

外壁リフォーム★

建物の用途や地域の気候条件によって異な
りますが、築年数がある程度経過してくる
と、外壁がひどく汚れてきたり、塗膜のはが
れ、ひび割れなどが目立ち始めてきます。
愛着ある我が家を長く
綺麗に保つため、適切
なタイミングを見て、
外壁工事をしましょう。



外壁塗装 外壁カバー工法 外壁の張替え

【外壁塗装】劣化が軽度な
場合におすすめ。張替に比
べると費用は抑えることがで
きます。塗料にはグレードが
あり費用と耐用年数が変わ
ります。

【外壁カバー工法】これまでの
外壁の上から新しい外壁を張り
つける工法です。外壁材はそ
ろ寿命だが、下地を含めた強
度に問題がない場合に行われ
ます。

【外壁の張替え】外壁に劣化が
あり、雨漏りなど内部にもダメ
ージがある場合に行われます。
これまでの外壁材を撤去、新
しい外壁材を張り替えます。
内部の防水紙もメンテナ
ンスできるので安心です。

※ 長岡市では毎年、春に住宅リフォーム補助金の事業がありますから、ご利用されては如何でしょう。
長岡市のHP や市政だよりなどでチェックしてください。