

こんにちはは 田島建設です！

まぼろしの天然氷

7

夏になると必ず食べたくなるかき氷。果物いっぱいのかき氷や、甘〜いミルクのかき氷、小豆と抹茶のかき氷。最近はインスタ映えする鮮やかな楽しいかき氷が多いですね。全国の数多いお店の中に「天然氷」と書かれたお店があるのをご存じですか？

天然氷で作られるかき氷は密度が高いため、スプーンを挿した時に違いがわかるほどふわふわで、一度食べるとその魅力に取りつかれてしまいます。天然氷は、日中でも日が差し込まない山間に造った池に、湧き水などの良質な水を引き込んで作られた氷です。自然環境の中で作られるため、箒でちりや埃、落ち葉などを掃き出しながら、少しずつ凍らせていきます。一番大変なのは雪で、雪が降ると氷の温度が上がるため、一晩中掃き続けることもあるそうです。丹精をこめて2〜3週間かけて作られた氷は、切り出し

作業を経て、「氷室」という保冷庫の中に運び込まれます。

氷室とは、冷凍庫がない時代に、冬場にできた天然の氷を保管するために作られた、氷の保冷庫のことです。洞窟や地面に掘った穴を利用して茅葺の小屋を建てて、藁やおが屑などで覆い、その中で保管していました。奈良時代の平城京では春日山に氷室があり、宮中に氷を献上していました。

大正時代に500軒以上あった天然氷を作る蔵元も、現在では5軒のみ。透き通った天然氷を作るのには、とてつもない人の手がかかっているのですね。

この夏、幻の天然氷を探して、ぜひかき氷を食べてみたいものですね。ふわふわの口溶けが幸せを呼び込んでくれそうです。

旬の食材

- パクチー
- タイヤベトナムでは多くの料理に使われている。消化促進やデトックス、殺菌作用の他にも高い栄養価を持つ。
- 三〇日 土用の丑の日
- 二三日 大暑
- 二〇日 夏の土用入り
- 一七日 海の日
- 一六日 藪入り
- 七日 小暑・七夕
- 二日 半夏生

七月初旬

ポテト入り ジェノベーゼパスタ

材 料 (2人分)

・パスタ	200g	・オリーブオイル	大1
・じゃがいも	1コ	・バジルソース	大5
・玉ねぎ	1/2コ	・塩こしょう	少々
・ニンニク	1片	・塩 (茹でる用)	大1



あなたとこもすてきにごはん

- じゃがいもは1cm幅の拍子切りして水にさらし水気を拭く。玉ねぎは5ミリほどの細切り、ニンニクはスライスする。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、中火で①を炒める。じゃがいもが柔らかくなったら塩こしょう。
- 茹でたパスタ、バジルソースを加え、素早く全体を絡めて出来上がり。

Health Point

バジルには抗酸化作用があるβカロテンやビタミンC、Eなどが豊富。生のバジルが多く出回るこの時期はトッピングに加えるとよりフレッシュでおいしいです。

今どきリフォーム事情

～最新のトイレにする～

トイレは毎日使う所なので、汚れやすく、お掃除も大変ですが、清潔に保ちたいですね。リフォームして快適な空間にしましょう。

■トイレを見直す
 トイレのリフォームは大きく分けて2種類です。便器のみを交換する場合と、床や壁もまるごと替える場合があります。便座と温水洗浄便座だけを新しくしたり、便器のみを交換する場合は、工事も簡単に済みますが、便器だけが新しくなると、周りの経年が目立つかもしれません。一緒に工事できるようなら、床や壁も一新するのがおすすめです。

■汚れもつきにくい
 便器ボウルに自動で除菌水を霧状でかけて、汚れが付きにくくしたタイプや、洗剤と一緒に流して汚れを落とすタイプなど、お手入れがしやすくなっています。思い切ってトイレを新しくして、きれいさをキープするのもいいかもしれません。

■お掃除のしやすさがUP
 トイレの構造もお手入れがしやすく進化しています。蓋と本体の隙間が開きやすくなって、隙間の汚れも落とすやすくなっていたり、フチの溝がなく、軽い力で拭きとれるなど、お掃除のしやすさも魅力です。

■自動開閉
 蓋が自動で開閉するものは、小さなお子様がいるお家や介護をしているお家では、ひと手間省けるので助かります。便器を触らないので清潔です。

お手入れラクラク♪

ときめきMarché

ボルネード
サーキュレーター

暑い日は、長時間のエアコンの使用が欠かせませんが、電気代が高騰している昨今は躊躇してしまうことも。サーキュレーターを併用することで、室内の空気を効率よく循環させ、電気代を節約することができます。

【扇風機とサーキュレーターの違い】

扇風機は、広範囲に風を起こしますが遠くまでは届きません。サーキュレーターは、空気を循環させることが目的のため、風を直線的に遠くまで届けます。壁や天井に向けることで、空気を攪拌し、気温のムラがなくなるのでエアコンが効率よく機能し、体に当たる風で体感温度も変わります。エアコンの設定温度を1度上げると、消費電力が約13%削減できるといわれているので、併用することで大きな節電効果を得られます。



【ボルネードのサーキュレーター】

サーキュレーターを世界で初めて開発したのがアメリカのメーカー「ボルネード」です。あえて首振りさせず、パワフルな竜巻状の風を生み出し、周りの空気を巻き込みながら、天井や壁をつたい、室内にそよ風のような優しい気流を作り出します。部屋の広さに合わせて様々な種類がありますが、特に丸みのあるクラシックタイプはインテリアとしてもおしゃれで素敵です。

暑い日はもちろん、雨の日は除湿効果がアップ。春秋には窓を開けて換気に使ったり、冬も暖気を効率よく部屋中に届けてくれるので、1年中大活躍してくれますよ。

暮らしのエッセンス

心のこもった暑中見舞い

届くと嬉しい暑中見舞いのハガキ。やりとりが少なくなった今こそ、出してみませんか？



◆暑中見舞いを出す期間は？

二十四節気の「小暑」の7月7日頃から8月7日の「立秋」の前日までに出すのがベストです。梅雨が明けたら出す、というように覚えておくと便利です。立秋以降に出す場合は残暑見舞いで出します。9月になっても残暑は続きますが、残暑見舞いは8月中に出すようにしましょう。

◆ハガキの種類

郵便局から発売されている「夏用ハガキ」は涼しさを感じられて、気軽に使えます。和紙などの紙質やペンにこだわって、ゆっくり書くのも楽しいですね。親しいお友達には、うちわの形の暑中見

舞いなどを送ってみては？

(※うちわ型は規格内定形外郵便になるので、窓口で郵便料金を確認してください。)

◆切手で涼しさを

郵便局から毎年6月に発売される「夏のグリーディング」切手は、季節感満載で受け取った人の心が和みます。

蝉の声を聞きながら、机に向かって送る人を想う時間、大切にしたいですね。

あたまストリッチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ。あなたはいくつ見つめられるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ~高尿酸血症~

血液中の尿酸が高い状態を「高尿酸血症」といい、進行すると激痛の痛風発作が起こります。一般的に男性に多い病気ですが、閉経後の女性も注意が必要です。

◆高尿酸血症とは

尿酸はプリン体が分解されてできた老廃物です。通常は腎臓や腸などから排出され、一定の量を保っています。しかし、尿酸が作られ過ぎたり、腎臓や腸の機能が低下してうまく排出できなくなると、血液中の尿酸濃度が増加して「高尿酸血症」になってしまいます。血液中の尿酸が7.0mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。

◆ビールの飲み過ぎには注意

プリン体をとりすぎると、高尿酸血症を引き起こす可能性が高くなります。暑い日には冷えたビールが飲みたくなるかもしれませんが、残念ながらビールはプリ

ン体が多く含まれています。尿酸値が高めの方はアルコールの飲み過ぎに注意しましょう。プリン体がカットされているビールを選ぶのもおすすめです。



◆薬が原因で高尿酸血症になるケースも

生活習慣病などで服用している薬の副作用で、高尿酸血症になるケースもあります。医師は薬の副作用を考えて定期的に血液検査をするため、自己判断で薬の服用を中止しないようにしてください。むくみや血圧を下げるために処方される一部の利尿剤などの影響による尿酸値の上昇も報告されています。心配な時は医師と相談しましょう。

お取り寄せ倶楽部

相模湾で獲れる魚と、箱根から流れる良質な水で作られる蒸しかまぼこが有名な神奈川県小田原市で、革新的な製品が話題です。鈴廣かまぼこの『万能すりみパウダー』は、新技術で作られた生すり身がご家庭で作れるパウダーです。パウダーに水を加えて1~2分練ると生すり身の出来上がり。好きな形に成形し、加熱することで様々な料理に使えます。原料は魚肉、水あめ、塩、砂糖の天然素材のみで、保存料・化学調味料は不使用。食べたい

万能すりみパウダー
~神奈川県~



量だけすぐに作る事が可能です。魚の旨味を残しつつも練りやすいので、アイデア次第でアレンジ自在。ぜひこの商品ですり身料理を楽しんでみませんか。

お問合せ・・・鈴廣オンラインショップ
TEL 0120-141147
万能すりみパウダー (50g×5袋入)
・・・2,700円(税込)

まちがいさがし答え：①一番上のあさがおの葉の筋がちがう②男の子のスポンのポケットがない③ロボットさんの手の形がちがう④ロボットさんのパンダナの長さが違う⑤水玉の数が違う