こんにちは 田島建設です！ 6

石のエッセンス

公園を散歩していると、どこか懐かしい匂い…。土や木々の葉の匂いが混ざったような…。幼い頃の記憶が蘇りかけたその時。ポツリポツリと雨が降り始めました。

降り始めた雨はしとしとに変わり、遊歩道を濡らしていきます。ふわっと空気中に漂う雨の匂い。皆さんは感じたことがありますか？ 雨が降り始めると、乾燥していた地面に雨粒が当たり、微小な泡がはじけて土や植物の匂いが空気中に漂います。その匂いのことを「ペトリコール」といいます。乾燥した大地には、植物の油分や土の中の微生物が含まれているので、その成分が空気中に漂って、あの独特のどこか懐かしい土の匂いになるのですね。

ペトリコールはギリシャ語で「石」と「神々の血」を組み合わせた造語で、「石のエッセンス」とも呼ばれています。何だか神秘的で素敵ですね。

雨上がりにも地面からもわっと立ち込める匂いがあります。「ゲオスミン」と呼ばれ、土の中にいる細菌などの微生物によって作られた化合物で、雨が降ることによって空気中に拡散されて広がります。ギリシャ語で「大地の匂い」。大地から立ち上る匂いは私達に元気を与えてくれるような気がします。どこか懐かしいと思えるのは幼い頃、土だんごを作って遊んだ記憶？その頃は身長が低い分、土の匂いを敏感に感じたのでしょうか。遠いノスタルジックな思いが蘇ります。

この自然の香りをアロマに例えると、森の緑や落ち葉の香りはシダーウッド、森の空気感に似ているのはユーカリやローズマリー。雨上がりにはペパーミントの香りはいかがでしょう。お好みで少しずつブレンドするのもいいですね。

雨の日も楽しみがいっぱい。雨上がりの空にきれいな虹が出て、幸せの予感がしますね。

パッタイ

材　料（2人分）

・フォー（乾麺）	200g	・サラダ油	適量
・冷凍えび	100g	・塩こしょう	少々
・豚バラ肉	150g	Ⓐ ・ナンプラー	大1
・もやし	1袋	Ⓐ ・オイスターソース	大1
・ニラ	1/2束	Ⓐ ・砂糖	小1
・レモン	適宜	Ⓐ ・ブラックペッパー	少々
・くるみ	適宜		

あなたとこんすてきにごはん

① もやしは洗ってザルに上げ、ニラは4cm幅、豚バラ肉は一口大に切る。フォーはゆでてザルに上げる。

② フライパンで油を中火で熱し、えび、豚バラ肉を炒めて塩こしょうする。火が通ったらもやし、ニラ、フォーを加えてサッと炒める。

③ Ⓐを加えて全体に馴染んだら塩こしょうで味を調えてできあがり。お好みで刻んだくるみとレモンをトッピング。

Health Point

えびや豚肉は疲労回復を助け、ニラは体を温めます。湿気でだるさを感じやすい季節におすすめの一皿です。

今どきリフォーム事情 ～ 台風前に窓にシャッターを ～

台風シーズンが近づくたびに、窓が大きな音を立てたり、何か飛んできて割れないか、心配になりませんか？ 台風シーズンの前に窓周りの対策を考えましょう。

■窓シャッターとは？

窓の外側に取り付ける金属製のシャッターで、台風の時に窓に関する不安から解消されます。普段は上部に設置されたシャッターケースの中に巻きあげて収納できます。電動で開け閉めできるタイプもあるので、開け閉めの重さに不安がある方も安心です。
工事も約１日あれば終わります。

■遮熱・遮光対策にも

シャッターを閉めると遮熱、遮光対策になります。その際ルーバーの形になっているタイプはルーバーをずらして、光や風を取り入れられます。西側に大きな窓がある場合は、西日対策としてシャッターをつけることで夏場の暑さがやわらぎます。

■防犯対策にも

シャッターがあるところに、空き巣がわざわざ侵入しようとはしません。長期で家を空けることがある場合なども安心です。

■補助金を調べてみよう

シャッター一体型の高断熱窓に窓ごと交換すると、先進的窓リノベ事業の対象となるので補助金が出ます。自治体によっては、シャッターが補助対象になることもあります。

株式会社 田島建設 フリーダイヤル0120-151-224
〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11　ホームページ https://tk4020.com
受付時間 AM9：00～PM6：00　定休日　日曜日・祝日

ときめきMarché（マルシェ）

廣田硝子
江戸切子ちろり
青四つ割剣矢来（中子付き）

可愛い響きの酒器「ちろり」。日本酒を温めるための道具で、取っ手と注ぎ口が付いた筒型の酒器です。銅や錫などの素材で作られたものが多いですが、この時期にピッタリな冷酒を楽しめるのが、ガラスでできた「江戸切子ちろり」です。

【伝統美と利便性の融合】

「江戸切子ちろり」を製造する廣田硝子は、１８９９年創業の東京で最も歴史のあるガラスメーカーの一つです。創業時からのデザイン資料をもとに、手仕事の伝統技法を継承し、現代のインテリアに調和するガラス製品を作り続けています。

そんな廣田硝子が生み出すちろりは、個性的な形の中に江戸切子の技術を取り入れた、伝統的な日本の美と利便性を融合した、まさに特別な一品ものなのです。

【個性的なガラスのちろり】

廣田硝子のちろりは、職人が手吹きで仕上げたガラス製。四角い急須のようなデザインは、個性的で目を引きます。本体の中にセットする「中子（なかご）」に施された切子の美しい青色が、テーブルに彩りを添えます。中子に氷を入れると、お酒を薄めずに冷やせます。本体は耐熱性ガラスですが、中子は非耐熱なので、熱燗を楽しみたい時は、中子を外し湯煎で温めたお酒をちろりに注いでテーブルへ。季節を問わず活躍してくれます。お酒だけでなく、お茶を入れても良いですね。

凛とした姿が涼し気で、夏の食卓をキリッと引き締めてくれます。

暮らしのエッセンス

50代からの歯磨き

年齢を重ねるに従って、歯磨きの大切さを感じます。お口の中のケアをしっかり行ないましょう。

◆歯茎を大切に

若い頃は何とも思わなかった歯茎もだんだん下がり、歯磨きを怠ると歯と歯茎の間に歯周ポケットができて歯周病になってしまいます。重度になると歯を支えている骨が溶け、歯が抜けることも。噛む力も弱くなり、食べられる物が限られます。そうならないためにも、歯茎の健康を保つことが重要なのです。

◆歯磨きの前にデンタルフロスを

まず、歯磨きの前にデンタルフロスを使いましょう。歯と歯の間に溜まった歯垢は歯磨きだけでは落ちません。歯磨きの前に、汚れをしっかり落としましょう。ただ、やりすぎると歯茎を傷めてしまうので、一日一回、寝る前の歯磨きの時に行うのが理想です。

◆歯間ブラシも併用して

歯間ブラシは、歯茎に近い歯と歯の間の隙間に使います。奥の方など見えない場所は特に有効的です。その後、歯ブラシをペンを持つように持ち、歯と歯肉の境目に４５度になるようにあてて、小刻みに磨きます。歯の裏側は縦に動かしましょう。いつまでも健康な歯を保ちたいですね。

あたまストレッチ

●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けられるかな？

答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ～カンピロバクター食中毒～

カンピロバクターによる食中毒は、春から秋にかけてがピークです。気を付けるポイントをまとめてみました。

◆カンピロバクター食中毒の特徴

カンピロバクターは、鶏や牛、豚、ペットなど動物の腸内に生息している細菌で、数百個程度の少ない量を摂取するだけでも感染します。カンピロバクター食中毒の症状は、腹痛、下痢、発熱、頭痛、おう吐、吐き気、倦怠感などで、症状は１週間程で治まることが多いです。原因となる食品を食べてから症状が出るまでの潜伏期間が、２～５日（平均２～３日）と比較的長い特徴があります。そのため、原因食品を特定できないことも少なくありません。また非常にまれですが、感染した数週間後に手足の麻痺や顔面神経麻痺を起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。

◆予防のポイント

カンピロバクターによる食中毒の原因は、加熱不十分な鶏料理です。新鮮な鶏肉だから安全というわけではありません。必ず鶏肉の中心部を７５℃以上で１分間以上加熱することを徹底しましょう。市販の鶏肉は、高頻度でカンピロバクターに汚染されていると報告されています。
生の鶏肉やレバーなどを調理した後は、すぐに手指や調理器具を十分に洗浄し、洗浄後に熱湯で消毒し二次汚染を防ぐことが大切です。特にまな板の消毒は必須です。
また、保存時や調理時に、肉と他の食材（特に生で食べる野菜や果物）との接触を防ぎましょう。

お取り寄せ倶楽部

近江百人一首さぶれ ～滋賀県～

琵琶湖を中心に、国宝彦根城や世界遺産比叡山延暦寺など、自然と歴史が融合した滋賀県。その滋賀県には、時代を越えて伝わる想いが込められたお菓子があります。
大津市にある近江神宮では、毎年競技かるたの全国大会が開催されます。その近江神宮に最も近いケーキ屋パレットが開発したのが「近江百人一首さぶれ」。大津市にゆかりのある、１０種類の百人一首の絵札のデザインが施された、ジンジャーが香る甘さ控えめのサクサクのサブレです。時代を越えて大津の地で詠まれた和歌に込められた想い、近江神宮の風と森の香りをイメージして手作業で作られた近江百人一首さぶれは、見て楽しみ、食べて楽しむ一品です。

お問合せ／パレットオンラインショップ
電話番号／０７７－５２５－１２３１
百人一首さぶれ１０枚　１,８００円（税込）

まちがいさがし答え：①右上のアジサイの葉の数が違う②ペンギンさんの傘のデザインが違う③イヌさんの傘の持ち手のデザインが違う④てるてる坊主のひもの長さが違う⑤水たまりの大きさが違う