

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2019年2月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

【精進料理】

精進料理の定義

精進料理と聞くと、菜食主義を基本にした調理法を思い浮かべませんか？確かにそうですが、それだけではありません。

精進の意味は、「いついかなる時も、修行に専念する」という意味です。殺生を禁止している仏教の教えのもと肉、魚、卵の動物性のものはもちろん、煩惱を刺激するとしてニラ、んにく、唐辛子なども使いません。牛乳は、殺生でないうえ、お釈迦様が牛乳粥で生きながらえたことから使われることもありますが、日本に精進料理が伝わった頃は、牛乳がなかったのです。日本では使われないことが多いです。他にも、インド仏教初期では、僧侶が、殺された現場を見なかった動物の肉・僧侶本人のために殺されたと聞かなかつた、知らなかつた動物の肉であれば食べることができるといふ三種の浄

肉という考え方もあり、食材の定義は、世界各地で異なる場合があります。

精進料理の魅力

精進料理は季節の野菜をたくさん使います。季節のものを食べることは、体に負担が少なく利かっています。調理法も 生、煮、焼く、揚げる、蒸すの5つの調理法を用いなければいけない「甘い、辛い、すっぱい、苦い、塩辛い」の5つ味付けをしないと「いけない」赤、白、緑、黄、黒の5つの色を使わないといけない「5つの色を使わないといけない」などの「五味五色五法」という考え方があります。

この考えを基にしてたくさん食材が生まれました。例えば精進料理によく使われている大豆は、生食が難しいですが、多様な調理法を使い、豆腐や味噌、醤油、湯葉、豆乳などが作られました。このように、食材が限られている

はいえ、これらの技法が使われている精進料理は、飽きのこない料理で、そこに魅力を感じるのかもしれないかもしれません。

現代に合わせた精進料理

最近では、厳格な精進料理ではないスタイルが根付いてきています。野菜を中心に料理を作り、出汁をきちんと取って、食材を余さず使う。毎日3食は無理でも、週末だけ実践するなどの柔軟な考えかたの方が現代に合っているといえます。精進料理を作ること、食べることも修行だといえます。それは、命と向き合い、欲するまま食べることを改め、今の食事は本当の体に必要なものが見直す機会になるかもしれません。



健康そうだん室

加エイ中毒

カフェインを含んだ飲料の取りすぎは危険

日常生活の中で、

カフェインを含む飲料を飲む習慣がある人は多いと思います。ですが、カフェインを摂りすぎると「カフェイン中毒」に陥ってしまう場合

もあるのです。

●カフェイン中毒の症状

カフェイン中毒がもたらすおもな症状は「胃痛」と「自律神経の乱れ」です。

そもそもカフェインには胃液の分泌を促す働きがあるので、引用しすぎると胃の粘膜を荒らしてしまいます。

また、女性の場合はカフェインが鉄分や亜鉛など、体内に必須なミ

ネラルの吸収を阻害する性質があるため、貧血の原因になってしまっこともあります。

そして、みなさんもご存じのように「不眠」もカフェイン中毒の症状です。カフェインには自律神経の覚醒作用があるので、眠らないようになってしまいますが、依存性があるので、同じ量を飲んでも効き目が無くなり、どんどん摂取量が増えていってしまいます。

●カフェイン中毒と自律神経の関係

自律神経の覚醒がなされると、身体が疲れていても無理やり起こされてしまう状態になり、疲労が蓄積しやすくなります。疲労が蓄積すれば他の疾病の要因になってしまいます。

また、カフェイン成分が不足しているだけで手の震えや異常発

汗など、自律神経の乱れからくる諸症状もあり、日常生活を送る時に支障をきたす場合もあります。

●カフェイン中毒の予防

カフェイン中毒を予防するには、節度を守ったカフェインの摂取しかありませんが、意外な飲料にカフェインが含まれている場合があるので。

例えば、最近はやりの「エナジードリンク」は、「一般的な栄養ドリンク以上にカフェインの含有量が多くなっており、飲んだ直後はしゃきつきます。継続して服用するとカフェイン中毒が懸念されます。



無理をしない掃除と片づけ（お風呂）

お風呂のお掃除やお片づけは入浴時にしましょう。ダイエットや不眠症の解消にもなる方法です。体を洗って、温めの湯船にどっぷり浸かって、じっくりと体を温めます。血流は10分程度で人間の体を一周しますので、それが目安です。温めのお湯でも10分もすると汗が出てきます。そうなったら、湯船から出て体を冷やします。この時がチャンスです。ただ体を冷やすのではなくて、シャンプー入れや石鹸ケース、椅子などをシャカシャカ洗いましょう。鏡を洗ってもいいですね。汗が出なくなって体が冷えてきたら、もう一度湯船で体を10分程度温めます。そして上がる前に湯船を掃除しましょう。お湯を洗濯で使用するのであれば、お湯はそのまま、洗剤を使用せずスポンジなどで湯船全体を擦るだけで大抵の汚れは落ちます。

家事の知恵



がんたん レシピ

鶏挽肉と干椎茸の炊き込み御飯



材料



【4人分】

米	・ ・ ・ 2 cup (350g)	【合わせ調味料】	
鶏挽肉	・ ・ ・ 100g	だし汁	・ ・ ・ 300ml
干椎茸	・ ・ ・ 4枚	干椎茸の戻し汁	・ ・ ・ 250ml
油揚げ	・ ・ ・ 1枚	うす口醤油	・ ・ ・ 大さじ2
人参	・ ・ ・ 50g	酒	・ ・ ・ 大さじ2
生姜	・ ・ ・ ひとかけ	味醂	・ ・ ・ 小さじ2
万能ネギ	・ ・ ・ 適量	* * * * *	

鶏挽肉と干椎茸の旨みがいっぱい！具沢山の炊き込み御飯です。隠し味の生姜がアクセントになって美味しく味をまとめてくれます。

炊飯器に材料を全部入れて作るものではないので、手間がかかるように感じますが、調味料分の水の量を加減する必要がないので失敗がありません。油揚げや鶏挽肉の適度な油分がごはんを冷めても美味しくしてくれるので、お弁当やおにぎりにもピッタリです。

①干椎茸を水で戻し、米を浸漬しておく。（干椎茸の戻し汁は捨てないでとっておく）②油揚げに熱湯をかけ、油抜きする。③生姜、人参をみじん切りにし、戻した干椎茸、油揚げは粗みじんにする。④鍋に油を入れ、生姜と鶏挽肉を炒める。挽肉がパラパラになったら干し椎茸、と人参を加えてさらに炒める。

⑤出汁、干し椎茸の戻し汁、うす口醤油、酒、味醂を合わせた調味料を加え、一煮立ちさせたらアクを取り、油揚げを加えて5分煮る。

⑥【⑤】をザルにあけ、具と煮汁に分ける。水切りしたお米を釜に入れて、400mlの煮汁を加え、炊飯器で炊く。（具はこの時に加えないで最後に加える）⑦炊き上がったら、具を加えてよく混ぜ、10分蒸らす。⑧仕上げに小口切りにした万能ネギを散らして出来上がり。【ポイントメモ】煮汁を炊き込みごはん用の炊き水として使うので捨てないように気をつけて下さい。万が一、足りなくなった場合は出し汁を足して400mlに調整下さい。



ビューティー サロン

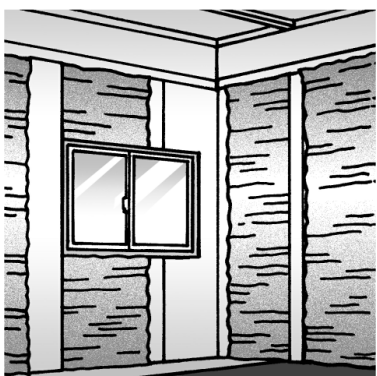


お手軽乾燥対策アイテム～500ml化粧水編～

乾燥には保湿が必要で、特に秋冬の強い乾燥にはこまめな保湿が重要です。高級な成分よりも、安価なで大量に使える化粧水をたっぷり使った方が肌には効果的な場合もあります。肌の乾燥、特に体の乾燥を防ぐには500ml以上で売られているタイプの化粧水がおすすめです。大体500円前後で購入できる物で、お風呂上りから普段のケアまでたくさんの場面で使用できます。お風呂上りや普段のケアの時に、量を気にせず顔や体にパティングしていきます。目安は肌を触って少しひんやりする位です。肌に化粧水がしっかりしみ込んでいると、触れた時に水分でひんやりするのです。肌が水分を吸い込んだことを確認できたら、美容液やクリームなどのケアに移りましょう。



暮らし 空間術



種類いろいろ、断熱材

一口に断熱材と言っても種類は様々で、材料別で自然系と化学系に分かれます。自然素材を使用した断熱材には、炭化コルクや羊毛、パルプなどがあります。木や紙などの繊維からできているため、一般的に自然系断熱材は高い吸水・放水性能を持っています。

自然系の断熱材は生産時・廃棄時の環境負荷が少ないため、エコロジカルな材料としても注目されています。一方、化学系断熱材の材料はグラスウールやロックウール、ウレタンフォームなど。自然系よりも熱伝導率が低く、コストを安く抑えられるのが特徴です。

断熱効果や耐火性・耐圧性などは材料によって大きく違い、どの種類にも長所と短所があります。それぞれの特性を生かしながら、断熱材の使い分けを検討してみてもいいかもしれません。

なごみ建築工房からのお知らせ

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら

フリーコール 0800-111-0753 までお気軽にご連絡ください。



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

今年は、雨が少なく空気が乾燥しているのでインフルエンザや風邪には十分ご注意ください。

去年長女が生まれたので、今年は初めてひな人形を飾ります！僕自身が男兄弟で、子供も今まで3人共男の子だった為、人生で初めてひな祭りします笑
女の子の行事は、華やかで良いですね～

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房