

(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

2023年4月号



〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

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

自動家電が当たり前の時代に

自宅で簡単においしい料理が、自動で作ることができてしまう「自動調理家電」の人気の高まっています。

【自動調理家電のメリット】

まず「手軽さ」が挙げられます。材料さえ入れておけば、後は家電にお任せですから、主婦のみなさんにとっては神のようなアイテムですね。

今までの料理と言えば、食材を切って鍋に入れて、火にかけて、そのまま付きっきりで火加減や味を見ながら仕上げる、自動調理家電の場合この時間のかかる過程がありません。

家電が調理している間に他のこともできますし、趣味や実益の時間に充てることもできます。食材をカットして調味料と一緒に家電の中にセットし、調理スタートのスイッチを入れる。たったこれだけの操作で、

あとは家電が自動で加熱して攪拌や蒸らしなどを行い、こちらが望む時間にちゃんと料理を仕上げてくれます。料理が苦手な人でも、レシピに沿って材料を切って入れておくだけで、美味しい料理が作れます。

【料理のできあがり早い】

自動調理家電を使うことにより、普段よりも調理時間が短縮できる場合もあります。例えば、圧力調理ができる自動圧力鍋や、火力の強い高機能オーブントースターなどは、効率よく熱を加えて調理をすることができるので、料理の出来上がりまでの時間が確実に早くなります。

調理の手順が簡単かつ、出来上がりが早い「時短」料理ができるのは、非常にありがたいのではないのでしょうか。

また、効率よく火力を加えるため、光熱費が節約でき、家計

にも優しいメリットもあります。

【最新の自動調理家電】

自動調理家電の「ヘルシオ」と言えるシャープの「ヘルシオ」は、自動で肉のあぶり焼きを作ることが出来ます。肉をあぶるといふ絶妙な火加減調整を、すべてオーブンレンジが自動でやってくれる優れものです。

特に人気を集めている「ヘルシオホットクック」シリーズでは、無水調理もできてとにかく簡単なおいしいおかずが作れます。さらに「まぜ技ユニット」を使えば、調理中に具材を自動でかき混ぜてくれるので、むらなく味が染み渡る煮物や炒め物がおいしく出来ます。



健康そうだん室

サル痘

不衛生な行為を控えるところから始めよう

液や発疹に触れたりして、感染が拡大するのが一般的です。

●サル痘ウイルスは誰が持っている？

つい最近降ってわいたように世界中で感染が確認され、新型コロナウイルスと、新型コロナウイルスと同じように取り上げられ、コロナとサル痘のダブル感染までまこと

特にアフリカ各地でサル痘患者の増加が見られ、そこに渡航していたヨーロッパ在住者などが祖国にサル痘を持ち込み、世界各地でサル痘の感染事例が見られるようになりました。

●感染するとういなる？

しやかに疑われるようになってきました。では、サル痘とはどのような病気なのでしょうか。

サル痘ウイルスに感染しても、直後にすぐ発症することはありません。5日〜21日程度は潜伏期間があり、その間は一切自覚症状がなく時間だけが経過します。

サル痘は、ウイルスに感染することによって生じますが、サル痘ウイルスを持った動物と接触さえしなければ、日常生活において感染する可能性は極めて低いものです。サル痘ウイルスを持っている動物としては、サル痘が流行している地域に生息するネズミやリスなどのげっ歯類や、その病名にもあるように「サル」が挙げられます。

●サル痘の症状

サル痘ウイルスに感染することによって、発熱、発疹ほっしんなどさまざまな症状が現れる感染症の一種です。

そして、潜伏期間を過ぎると、発熱や頭痛、リンパ節の腫れ、筋肉痛などが数日間起こり、その後皮膚や口腔内、陰部の粘膜、結膜、角膜などに発疹が現れます。

また、サル痘はヒトからヒトへも感染しますが対処療法によって症状の改善を図ります。

実際に感染するケースとしては、ウイルスに感染している動物に咬まれたり、その動物の体

液や発疹に触れたりして、感染が拡大するのが一般的です。



テフロン加工を長持ちさせよう

焦げ付きが少なく、油を使う量も少量で済むテフロン加工のフライパンは、家庭には必須のアイテムではないでしょうか。

しかし、テフロン加工のフライパンでも、使用上の注意を守らずに使うと長持ちしないことがあるので、注意しましょう。

ちなみに、「空焼き」や「空炊き」は絶対にしてはいけません。フライパンに使われているフッ素樹脂のコーティングは、高温に弱い性質があるため、空炊きするとコーティングが剥がれやすくなるからです。そのため、テフロン加工のフライパンを使うときは、中火程度の火加減で使用することや、火にかける前に調理油を入れることでフライパンそのものを保護することで長持ち度がかなりアップします。調理時の他の調理用具にも注意しましょう。

家事の知恵



かんたん レシピ タケノコと豚バラの木の芽炒め



材料



【4人分】

タケノコ (ボイル済) … 300g	[調味料]
豚バラ肉 … 120g	醤油 … 大さじ 3
木の芽 … ひとつかみ	味醂 … 大さじ 2
片栗粉 … 少々	紹興酒 … 大さじ 1
油 … 大さじ 1	砂糖 … 小さじ 1
[下味] 醤油、酒 … 少々	* * * *

春らしいタケノコをメインにした炒め物のレシピです。アクセントになるのは木の芽。木の芽は香りがよく、ほのかにスパイシーさもあって香辛料としても重宝します。

旬のタケノコと相性がいいのが脂の美味しい豚バラ肉です。タケノコと豚肉の油は相性が抜群ですよ。そのまま食べても美味しいおかずですし、炊き立てのご飯ともよく合いますのでお試しを。

①タケノコは一口大の薄切りにする。下処理が必要な場合、タケノコがかぶるくらいの水を入れ、ぬか、赤唐辛子を加えて強火にかける。弱火で1時間ほど茹でておく。

②豚バラ肉は2~3cmの長さに切り、[下味]の醤油をまぶす。豚バラ肉は焼く直前に片栗粉をまぶす。茶こしなどを使ってできるだけまんべんなくまぶすこと。

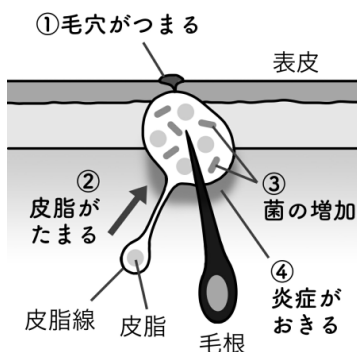
③フライパンに油を入れて強火でしっかりと熱し、豚バラ肉を加えて炒める。豚バラ肉を加え入れたらあまり動かさず、焦げ目をつけるようにして炒めてもよい。④フライパンにタケノコを加えて炒め、油がまわったら[調味料]の醤油、味醂、紹興酒(清酒でもよい)、砂糖(黒砂糖やキビ砂糖でもよい)を加えて炒める。⑤木の芽の半量を入れ、混ぜ合わせる。味を見て足りなければ塩で調味する。

⑥器に盛り付け、木の芽の半量をのせたら完成。粉山椒や一味唐辛子もよく合う。

【ポイントメモ】調味料の量は好みに合わせて調整してください。



ビューティー サロン



ニキビの原因とスキンケアポイント

皮脂分泌が多い肌質に起こりやすいトラブルであるニキビ。その原因は、毛穴の出口の角質が厚くなり、毛穴をふさいでしまうことです。その毛穴に皮脂が詰まり、それを好むアクネ菌が増えることでニキビになります。それに加え、ストレスや不規則な生活、睡眠不足などによる体内バランスの乱れや免疫力の低下なども影響します。スキンケアのポイントは主に3つ。皮脂詰まりを防ぐための洗顔、お肌のバリア機能を高めるための保湿、ターンオーバーの乱れを正常にすることです。ニキビが炎症している場合は、触ったりつぶしたりなどの刺激を与えないように注意しましょう。赤み、ニキビ跡にはビタミンC誘導体を配合した化粧品がおすすめです。



暮らし の雑学



自転車の盗難を防ごう

高級な自転車からママチャリまで、いつの時代になっても後を絶たないのが「自転車の盗難」です。まず、自転車の盗難防止のためには、必ず2つ以上のカギをかけましょう。同時に、自転車を手すりや柱など動かないものに固定することが重要です。最近はこれを「アースロック」と言います。たとえば、輪止めのある駐輪場や自宅であっても、サイクルポートの柱やフェンスなどに固定してください。

悪事を働こうとする人に「簡単に持ち去れない」と思わせることこそ、盗難防止策になるのです。そして、カギの種類にもこだわらしましょう。特に、固く重いカギほど防犯力が高いので、値は張りますがサークル錠（シリンダー錠）をぜひ使いましょう。このカギは、ピッキングや複製が難しいディンプルキーを採用しているため、盗もうとしても至難の業なので泥棒からは敬遠されるタイプのカギです。

社長のつぶやき



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。

皆様如何お過ごしでしょうか？朝晩と日中の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

コロナウィルスも落ち着き、コロナ前の日常が戻りつつありますね。

今年はお花見行かれた方も多いのではないのでしょうか。

僕は和歌山のお城まつりに行って来ました。

桜と屋台とビールの組み合わせは最高ですね笑

さて3月13日にマスク着用の緩和されましたが、花粉症の僕は当分マスク生活です。

それにしても今年の花粉症はしんどいですね…

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036
奈良市五条畑1丁目3番13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