

(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

2020年9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

美味しいお米の炊き方

秋は実りの季節、どの産地の
お米であっても、適切な水分や
炊き方があることはあまり知ら
れていません。炊飯器任せにす
れば大丈夫というわけではあり
ません。米の研ぎ方、水加減、
保存の方法など、こだわればお
米はおいしくなります。

【精米は食べる直前がベスト】

お米は玄米の状態でご買
うことができます。美味しいお米を炊
くためには、まず精米を直前に
することがおすすめです。ポイ
ントは玄米や粳の時点で湿気を
帯びないよう低温で保存して
おくことです。最近では低温保存専
用冷蔵庫も販売されています
が、まだまだ普及していません
で、直射日光が当たらないで風
通しの良い湿気のこもらない
ところに保存しておきましょう。

また、米の中には米研ぎが不
要な「無洗米」もあります。

便利ですが、保存の方法には
注意しましょう。市販されてい
る袋のまま保存するよりは、専
用の米びつなどに詰め替えて適
正な温度や湿度で保存する方
が、おいしく炊き上げられます。

【米を研ぐ際の水が大切】

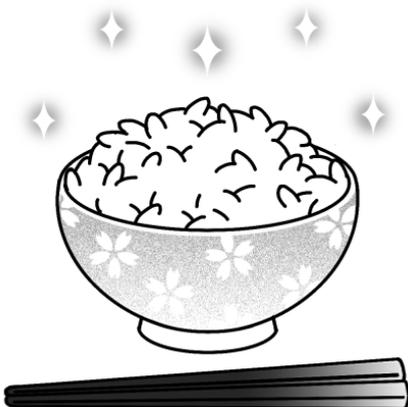
水分をしっかりと考えておく
のは美味しいお米を炊く際に極
めて重要です。よく「新米は水
を少なめに」「30分程度水に浸け
ておく」と美味しい「など、水加
減に関して様々なテクニクが
あるようですが、これらのテク
ニックよりも大事にしてほしい
ことは「米の研ぎ方」です。こ
れは多くのみなさんが勘違いさ
れていることなのですが、実は
お米は炊いている間よりも米を
研ぐ際にたっぷりの水を吸い込
む性質があります。特に研ぐと
きに最初に注がれる水を一番た
くさん吸うので、最初に米を浸

す水はできる限りきれいな水を
使う方が炊き上がりも断然変わ
ってきます。

【炊飯器の設定を確認】

最近の炊飯器には様々な機能
が用意されていて、白米だけ
も「新米」「古米」などの機能が
あり、その他もち米や赤飯、炊
き込みご飯やパエリアなど様々
な炊飯ができる機能が満載で
す。炊飯器の設定に任せておけ
ば美味しいお米が炊けるのは事
実で、人がいろいろしなくても
炊飯器の設定に任せておくのが
一番確実と言えます。

ただし、米、水の計量を適当
にしないことが第一条件となり
ます。



健康そうだん室

水中毒

ナトリウム分が急激に失われると危険

熱中症予防に水分補給の必要性が叫ばれています。

しかし、水も飲みすぎてしまえば「水中毒」になり健康被害をもたらす場合があります。水中毒

る人が不安から多飲傾向になったり、服用中の向精神薬による副作用でのが渴きやすくなったりして水を飲むことが多くなる場合があります。

また、精神的な疾病でなくても、ダイエット中の人が空腹を紛らわせるために水を飲むことで結果的に水中毒になってしまいうこともあります。

いることを理解し、スポーツドリンクなど塩分を含んだ飲料もしくは、梅干しや塩飴など塩分を含んだ食べ物と水分を同時に摂取する必要があります。

「経口補水液」は体内のナトリウムバランスを考慮して作られているのでそのまま与えても応急処置には最適です。

●水中毒の症状と応急処置

水中毒になったときには、めまいや嘔吐、けいれんなどが継続しておきます。安静にしても症状が治まらない場合は応急処置を施して病院を受診することが必要です。まずは「水分を補給する」ことです。

適切に水分補給をして症状が改善すれば病院を受診する必要はありませんが、それでも諸症状が出ている場合は速やかに受診し点滴等によるナトリウム分の補給を行いましょ。

●意外と水を摂りすぎてしまう

水を摂りすぎる状況はあまり考えられないのですが、うつ病などの精神的な疾病を抱えてい

この場合、水を飲みすぎてナトリウム分が不足していることで「塩分不足」が体内で起きて

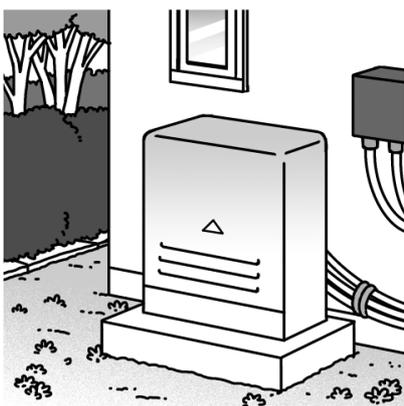


太陽光活用で電気代節約

2011年以降、家庭用太陽光発電システムを導入する家庭が増えてきましたが、いわゆる売電価格の買い取り単価が減少の一途をたどっているため、思ったほどのメリットが無くなってしまいました。そのため、発電した電気を買ってもらい収益を得るスタイルではなく、発電した電気は自宅で使い切って、その分電力会社から電気を買わないようにする節約の方法が重要視されています。その方法とは、太陽光発電の電気をためることのできる「蓄電池」を導入することで、最近のトレンドになっています。

晴天の時にしっかり発電し蓄電池に電力を貯めておくと、その電力を日照のない雨天や夜間に使えば電気購入量を節約することができますし、思わぬ停電時にも備えることができます。

家事の知恵



かんたん レシピ 和牛とねぎの薄焼き



材料



【4人分】

〔生地〕強力粉…150g 〔具材〕和牛細切れ…100g
薄力粉…75g キャベツ…100g
水…340～400cc 青ネギ…1/2束
出汁の素…18g 〔その他〕青のり…適量
塩、ベーキングパウダー…少々 ソース、粉カツオ…適量
砂糖、粉カツオ…少々 塩胡椒…適量

「夏祭りに似合う美味しいお好み焼きを作りたい」「ホットプレートで料理がしたい」それなら和牛とねぎの薄焼きがおすすめです。薄焼きは粉から手作りすれば、お店で食べるような本格的な味に仕上がります。キャベツと青ネギをのせれば、野菜もたっぷり食べることができ、栄養バランスもよくなります。仕上げに青のりや粉カツオなどをかけてください。

- ①ボウルに強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、水を入れて軽く混ぜ、無添加出汁の素、砂糖、粉カツオ、塩を入れて泡だて器でしっかりと混ぜる。②キャベツは洗ってから粗めのみじん切りにする。青ネギも洗ってから小口切りにする。
- ③ホットプレートを高温に熱し、油を敷く。準備しておいた生地を薄く広げて、キャベツ、青ネギを全体にまんべんなくのせる。生地が大きすぎるとひっくり返せなくなるため、大きさはひっくり返ししやすい大きさにすると失敗しにくくなる。④和牛の細切れを広げてのせ、塩胡椒をふる。
- ⑤生地の外側に火が通ってきたら、フライ返しで上下をひっくり返す。※生地が破れないようにひっくり返すこと。
- ⑥中まで火が通ったら、再び上下をひっくり返す。仕上げにソースをぬり、青のり、粉カツオを振って完成。分量外のマヨネーズ、七味唐辛子をかけてもよく合う。



【ポイントメモ】ソースではなく醤油味にしても美味しいです。

ビューティー サロン

洗顔



導入美容液



化粧水



流行りの導入美容液って？

一夏を過ごしたお肌の状態は、紫外線のダメージを受けてターンオーバーが乱れやすくなっています。そうすると、本来は剥がれ落ちるべき角質が肌表面に蓄積され、見た目がくすんだりごわついたりいつものスキンケアアイテムの浸透力が弱くなってしまいます。

このような時に取り入れるとおすすめなのが、導入美容液です。導入美容液とは、その後につけるスキンケアアイテムの浸透効果をアップしてくれるもの。洗顔後、化粧水をつける前のお肌に使用します。オイルや乳液、炭酸などいろいろなタイプがあり、ブースターとも呼ばれ、いつものケアにプラスするだけでしっかりと美肌成分がお肌に届き、やわらかく透明感のあるお肌に導いてくれます。



暮らし の雑学



意外と使える代用消毒剤

新型コロナウイルスの流行とともに、消毒用のアルコールや手洗い石鹸が市中から無くなってしまい、消毒に苦慮した人も多いと思います。ですが、このような事態になったことで、アルコールなどの代わりに使える代用消毒剤の存在がクローズアップされたのも事実です。

一番存在がメジャーになったのは、台所用の漂白剤。1リットルに対して約15cc程度の漂白剤を入れて薄めて使うとそれだけで新型コロナウイルスなどを死滅させることができる効果を発揮します。他にもノロウイルスなどの消毒にも使えるので、ぜひ知っておきたい代用品と言えます。また、度数が77パーセント程度のお酒も消毒剤の代わりに使えるようになりました。実際、日本国内の酒造会社も度数を高めた代用アルコールを販売するようになりました。

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。

連日暑い日が続いておりますが、皆さん如何お過ごしでしょうか？

今年は、長男が中学3年なので中学最後の行事がたくさんあったのですが、コロナウィルスの影響で運動会・修学旅行・文化祭等全て中止の様です。可哀そうですが、これからの人生では、もっとたくさんの試練が待っていると思いますので、しっかり前を向いて強い人間になって欲しいですね。

2歳半になった長女は、前よりもワガママになって、元気良く育ててくれています笑

今まで男の子3人育てて来ましたが、女の子は色々な面で全然違いますね。

親バカですが、やっぱり女の子は可愛いです笑

- 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](http://www.nagomikenchikukoubou.jp)
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房