

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2016年11月1日発行
NO. 0029
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々258-1
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～ドギーバッグください～
2. 建築知識 ～採暖と暖房～
3. ハイブリッドソーラーハウス ～高断熱・高気密～
4. 洗うだけで美味しくなる？ ～50度洗い～
5. 旬を食べる ～柿～
6. 展示場宿泊体験受付中
7. 辛口コラム ～アフリカ象、密漁で絶滅の危機～



今月の話題 ～ドギーバッグください～ Doggy bag please.

ドギーバッグとは外食のお持ち帰り用の容器。欧米では定着していますが、日本では、持ち帰り用の袋を頼むのが恥ずかしいのか、まだこれからのようです。

ドギーバッグの名前の由来は「犬の（餌用）袋」。持ち帰った食べ残しは、私（人間様）が食べるんじゃなくて、犬用というわけですが、犬が食べることはほとんどないようです。そもそも人間の食べ物は塩分が高く、犬にはあまり良くないとか…



イタリア料理店「オステリア ルッカ」
日経レストラン ONLINE WEBより

さて調査によると外食産業による食品廃棄物は年間 188 万 t（農林水産省 H25）。1 食約 0.5 kg とするとなんと 37.6 億食が捨てられていることとなります。材料の生産、調理のエネルギーだけでなく、食料自給率の低い日本（約 40%）にとっては、輸送も無駄にしていることとなります。

なかには、うちの味を盗ませない、面倒、食中毒が怖いといった理由で持ち帰りが出来ないことがありますが、お店にとっても食品廃棄物は処分費が減らせるし、一生懸命作った自分の料理を捨てるのはしのびないと概ね好意的です。



reina ドギーバッグ ドッグ
RJ058ET11-DG

高温・多湿の夏場は、食べ物はすぐ傷んでしまいますが、これからの季節であれば、万一食べきれないほど注文してしまったときは、気軽に持ち帰り袋をお店に頼みましょう。ネットショップ等で、繰り返し使える素敵なドギーバッグも販売されていますよ。

私の場合、残さず食べてしまいますが…



建築知識 ～採暖と暖房～

湯たんぽ、火鉢、囲炉裏、こたつ、焚き火、ストーブなど暖を採ることを「採暖」と呼びます。セントラルヒーティング、床暖房、パネル暖房、ファンヒーターなどで家あるいは部屋ごとに必要な温度にすることを「暖房」と言います。欧米先進諸国では冬の間は家の中をいつでもどこでも寒くしておくことが常識になっていますが、日本（本州）では石油ストーブで部屋を暖かくすることを初めて知ったのが 560 年程前と歴史が浅いため、今でも石油ファンヒーターやエアコンで人がいる部屋だけ、人がいる時だけ空気を温めるのを暖房と思っています。しかし既に一部の人が始めており今後次第に一般化するであろう「本当の暖房」は少し違います。家全体が、少なくとも LDK と風呂トイレ辺りまでは、冬を通して適温に保たれ、それ故に壁や天井や家具も冬を通して適温を保ちます。そうすると家全体が温もりを持って柔らかいまろやかな温度感が生まれ、室

温はやや低めでもかつて無かった温熱感に包まれます。これこそが西欧の常識、本物の暖房なのです。

そんな贅沢な、そこまでしなくても、それでは光熱費が心配、と思うでしょう。ですが「断熱を高めること」と出来れば「太陽熱を使う」ことで容易にこんな環境で暮らすことが可能になりますし、既築住宅の改修でも可能です。アマテルソーラー協会会員の工務店にご相談され、寒い時期に既にそんな環境でお暮らしの方の様子を聞いてみることをお勧めします。



ハイブリッドソーラーハウス ～高断熱・高気密～

日本は、靴を脱いで素足で暮らすという文化です。これは、夏の蒸し暑さ対策から生まれた生活の知恵ではないでしょうか。しかし、冬の暮らしを視点で考えると「足が冷えてしまう」という欠点があります。だが、住宅を高断熱・高気密にすることにより、快適に暮らすことができます。

そもそも「高断熱・高気密」とは??

「高断熱・高気密」とは、住む人の側から見ると、「熱損失低減住宅」、「エネルギー有効利用住宅」とでも呼んだほうが適切で、断熱を十分に施し隙間風をなくすることによって、「暖房したとき」に住宅から外へ逃げる熱損失をできるだけ少なくしよう、エネルギーの無駄遣いはやめよう、という趣旨の、いたって簡単なものです。



高断熱・高気密の家



高断熱・高気密にしない家

快適な温熱環境の要は、断熱機能です。断熱をしっかりと、建物から逃げていく熱をできるだけ少なくすることです。（主に壁・天井・床、窓・ドアなどの開口部などから熱は逃げていきます。）そうすることにより、部屋中暖かく、快適に過ごすことができます。



洗うだけで美味しくなる？ ～50度洗い～

「50度洗い」という調理テクニックがあります。食材を50度のお湯で洗うだけで、しおれかかった野菜もまるでとれたてのように、料理するとばさばさになりがちな鶏肉もしっとり…。そして菌の大幅な減少。そのようなテクニックが「50度洗い」です。

50度洗いの方法

ボウルにお湯を用意し温度計で測り、45～55度くらいになるように温度を調整します。温度が調整できたら野菜や肉・魚などを少量ずつ洗います。野菜の場合は1～2分を目安に野菜全体を浸すようにします。もんだりすると傷がついたりするので優しく洗います。熱くて耐えられない人は、ゴム手袋や菜箸を使いましょう。

※すぐに使用しない場合は水気をしっかり切ってから冷蔵庫で保存してください。水気が残っている場合傷みやすくなるので注意が必要です。

注意点

温度が43度以下になると腐敗菌が増えるので、43度以下にならないように注意してください。また肉や魚介類を50度洗いをした場合は冷蔵庫に入れ、その日のうちに必ず使い切ります。

50度洗いに適した食材

葉野菜類（ほうれん草、春菊、水菜など）、果野菜類（トマト、ナス、ピーマンなど）果物類（みかん、リンゴ、イチゴなど）



旬を食べる ～柿～

栄養が豊富に含まれているので「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。手に入りやすい果物なのに、栄養満点って魅力的です☆

☆生柿ってスゴイ！☆

- 柿1個(200g)で1日分のビタミンCを補給！

老化防止、疲労回復、風邪予防、のほかストレスに対抗するホルモンを作ります
抗酸化作用が高いポリフェノールもぶどうの5倍含まれています

- 二日酔いに効く！

飲む前に食べる！ビタミンCとタンニンには、血中のアルコール成分を外へ排出する働きがあります
また酵素がアルコールの酸化、分解を促し血中アルコール濃度の上昇を防ぎます

- むくみ知らず！

豊富に含まれるカリウムが、体内の余分な塩分を排出します

☆おいしい柿の選び方☆

- 柿の実とヘタ4枚が張り付くように隙間がないもの
- ヘタまで均一に色づいたもの
- ずっしり重いもの

食べ過ぎは禁物。
食べる量は2～3個までにしてくださいね



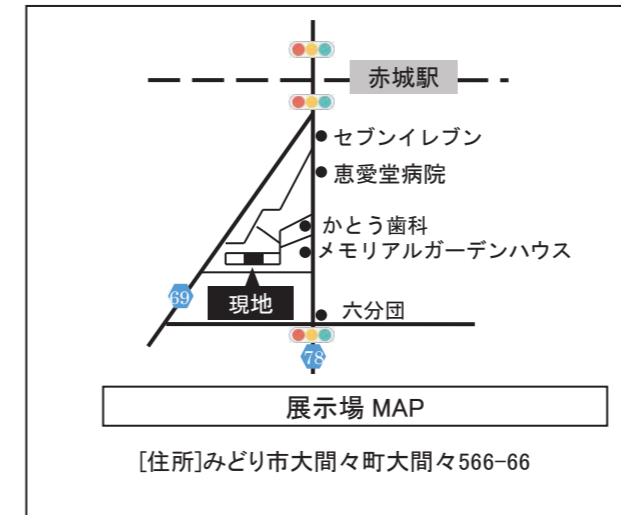
展示場宿泊体験受付中！

展示場に泊まり暖かさを体感してみませんか？

展示場で宿泊体験を行います。24時間床暖房なのでどこにいても暖かいです。

ぜひ、「ハイブリッドソーラーハウス」の家に泊まり、その暖かさを体感してみてください。

自然の暖かさを感じることができると思います。



辛口コラム ～アフリカ象、密漁で絶滅の危機～

広大なアフリカの草原や森に棲むアフリカ象は今や約四十万頭になってしまい、毎年3～4万頭が密猟で殺されています。密猟者は武装し、到底防ぐのは困難な長い国境を超えて活動します。さらにアフリカの急速な人口の増加が象の領域を脅かし、このままでは遠からず絶滅は目に見えています。密猟の狙いは「象牙」です。既にワシントン条約で国際取引は禁止されていますが、密輸は後を絶ちません。そこで10月南アフリカで開催されたワシントン条約加盟国の会議では各国に国内での取引を禁止するように決議されました。とはいえ日本などが一律禁止に反対したため、例外を認める骨抜き修正案になり、会議後に経産省の役人は「日本では厳密に管理されているので国内取引は閉鎖されない」と自慢気に語りました。日本は国際取引禁止前に駆け込み輸入をし、現在はその在庫しか流通していない、と言う

のですが年間取引額はなんと約20億円、報道で暴露されたこともあります。密輸品がどんどん入っているようで、嘘っぱち管理だと非難を受けています。この度はアメリカも中国も国内取引をすることになるので、日本が象牙消費を続ければ世界最大の消費国、なら未だしも最大の密輸国として世界から非難を受けるでしょう。それにしても年間20億円もの印鑑だなんて。皆さん、印鑑は水晶とか石とか木とかにして象牙のは買わないでください。お願いします。



密猟で顔を切り取られたアフリカ象

