

# フジハート

2021.10

Vol. 89

## 私とフジアートの人生いろいろ



新型コロナウイルスの新規感染者が徐々に減っていて、緊急事態宣言も解除になりました。このまま進めば、今年こそ忘年会の開催が出来るかもしれないと期待をしています。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。フジアート代表の渡邊富士雄です。

時代が変化するとき私たちが食べるものも変化します。世界的には例えばフランス革命が起こったことで、宮廷料理人が職を失いパリの街で食堂をはじめたことがレストランのはじまりです。日本において大きな食文化の変化は、明治維新で西洋や中国の料理が入ってきました。もうひとつは太平洋戦争での敗戦後に欧米の文化が怒涛のように入ってきました。そしてもうひとつ、日本の食文化が激動したきっかけとなったのが関東大震災です。1923年(大正12年)9月1日、帝都大東京に未曾有の大地震が襲いました。死者行方不明者が10万5千人、東日本大震災の死者行方不明者が1万9千人であったことと比べるといかに被害が大きかったかがわかります。関東大震災は大量の生活困窮者を生んでしまいました。政府はその生活困窮者を救うために安価で食事ができる公営の「公衆食堂」の設置を進めたのです。「公衆食堂」は大正9年に神楽坂に生活困窮者のために作られたのが第一号ですが、関東大震災まで公衆食堂を利用するのは、本当に困窮している底辺層のみで、一般の人はあまり利用しませんでした。

その理由のひとつがまだ日本には外食の文化があまり浸透していなかったこと。基本、家で食事をするかお弁当です。あとはせいぜい屋台で食べる程度で、それ以外の外食といえば料亭などですから、庶民は外食などそうそうできませんでした。しかし関東大震災で大量の困窮者が出て、一般人も食堂で食事をするという外食文化が少しずつ根付いていったわけです。外食という文化が根付いてくると、当然民間でも食堂をやる人たちが出てきます。その人たちが目をつけたのが、それまで高級だった西洋料理を、庶民でも食べることができるよう安価で提供しようとするものでした。西洋料理を日本風に改良したトンカツやコロケ、カレーライスが大衆食堂に出るようになります。洋食にともなってソース、ケチャップ、マヨネーズといった洋食用の調味料も広まることになります。また、それまでは家庭でも一人ずつお膳で食べていた食事をちゃぶ台やテーブルで食べる習慣も震災という大破壊の後、一気に広まったと言われています。という具合に、関東大震災は食文化にも大きな影響を与えたのでした。時代が激動するときは食文化も激動するのです。

5年前位から週に1回、スポーツクラブで筋トレをしているのですが、先日少し無理をしてしまい、足の筋を痛めてしまいました。元々腰痛もちで、腰の痛みには気を配りながらも慣れっこではあったのですが、今までに経験したことのない痛みでした。痛み止めの薬を飲むと腰痛には効くのですが、筋の痛みには効かないよう。先輩いわく筋の痛みにはそれ用の薬を飲まないと言われました。

これが癖になるとまずいらしく、最近は安静にしています。もう若くはないんだと思わされる出来事でした。

代表取締役 渡邊 富士雄



# ★ Happy-Go-Lucky ★



リフォームアドバイザー  
山中正臣

子どもについての内容が多くて恐縮ですが、9月6日に二人目の子が誕生しました。女の子です。

名前は生まれる直前までなかなか決まりませんでしたが、悩み抜いた末に、えれな【瑛玲菜】〔Elena〕と名付けました。

名前の由来は、色々な意味で「エレガント」に育ててほしいという願いから「elegant」のスペルと同じ「ele-」で始まる名前とし、照明士のぼくは「Elena」のラテン語の語源「Helena」の持つ「輝き」「光」「生命力」などの意味を気に入り、漢字は字画を調べながら夫婦で熟考。「瑛」と「玲」は妻が探し出し、「菜」は恩師わたせせいぞうさんの作品「菜」の文字を使わせていただきました。

長男の庵利も2歳5ヶ月となり、猛獣化しつつある最中での瑛玲菜の育児となるため、予想を遥かに超える大変さですが、何とか乗り切っていこうと思っています。



## イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



### 秋から冬に気になる、かぼちゃの雑学

ハロウィンでもおなじみのかぼちゃは、冬至に食べると良いといわれ、βカロテンやビタミンBなどの栄養が豊富なところが魅力です。語源は諸説ありますが、カンボジアの産物としてポルトガル人より日本に伝わり「カンボジア瓜」の瓜が取れ「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」となった説があります。

かぼちゃの収穫時期は夏頃ですが、収穫してすぐよりも、保存性が高いため追熟させて、水分が抜けた秋から冬の方が甘みが詰まってホクホクした食べごろになります。

良いかぼちゃを見分けるポイントは色が濃く、ずっしり

感があるもの。ヘタが乾燥し、そのまわりがくぼんでいるものが完熟のサインです。カットタイプでは果肉の色が濃く、切り口が鮮やかで種がぷっくりとしていて、ワタが乾いていないものがおすすめ。保存は、丸ごとのままならば直射日光を避け、風通しの良い場所で常温保存できますが、カットしたものは、傷みやすい種とワタを取り除いてからラップをかけて冷蔵庫で保存します。

煮物、スープ、サラダ、天ぷらなどのお料理だけでなくクッキーやプリンなどお菓子にも使えるかぼちゃで、秋の味覚を楽しんでください！



# 日だまり ゆるりらいふ

日常がちょっと楽しくなる豆知識などを主婦のつぶやきでお伝えします



事務スタッフ  
阿部 桃子

10月に入り、朝晩冷えるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、より一層気を付けて過ごさないと…と思っています。

先日、親戚からさつまいもをいただいたので、干し芋を作ってみました。オーブンで作る方法を見つけたので試してみました。

1. 蒸し器にお湯を沸かしておきます。オーブンは100℃に予熱しておきます。
2. 蒸気があがった蒸し器にさつまいもを入れ蓋をして弱火で40分程蒸します。
3. 竹串をさしてスツと通ったら火を止めます。
4. 熱いうちに皮をむき、冷めたら7～8mm幅に薄切りをします。
5. 天板にクッキングシートを敷いて、4を重ねないように並べます。
6. 100℃のオーブンで1時間加熱します。
7. 裏返してさらに1時間加熱して出来上がりです。

蒸し上がりの熱いうちに皮をむくのが大変でしたが、家事をしたり映画を観たりしているうちに加熱も終わり、簡単に出来ました。子供にも好評だったので、次は干し網ネットを使って天日干しでじっくり干して作ってみようと思います。

もう一つ、ネットで見た市販のお菓子を使った簡単アレンジデザート♪東ハトのお菓子、ハーベストに水切りしたプレーンヨーグルトをはさんで何層か重ね、ラップでくるんで冷蔵庫で冷やして完成です。生地がしっとりとしてチーズケーキのような味わいで美味しかったです。市販のお菓子を使ったレシピは沢山見かけるので、いろいろ試して楽しんでいます(^^)



## 施工例のご紹介

茅ヶ崎市にお住まいのHさま邸をご紹介します



Before



After

水栓の故障を機に、憧れていた造作洗面化粧台に交換したい、というご依頼をいただきました。

ご相談当初から明確なご希望のイメージをお持ちでしたので、設置場所の寸法にあうカクダイの角型洗面ボールをご提案しました。

それにあわせ、無垢の1枚板でカウンターと下棚を製作し、調色、塗装、コーティングをしました。

造作になるとどうしても収納が少なくなってしまうので、鏡は収納タイプをセレクト。

お客様がお好みのブルーの壁紙を主軸にタイル、カウンター、クッションフロア等の色合いを決めていきました。

また、コンセントも安全で使いやすい位置に新設しました。

シンプルですが機能は十分で、温かみのある洗面室になりました。

### ☆リフォームDATA

リフォーム部位：洗面所

築年数：15年

ご要望：水栓の故障を機に  
造作洗面台にしたい

施工日数：5日間

担当者：三木



☆ホームページのリフォーム事例にも掲載しています

# 節電も快適も叶う!

# 住まいの快適レポート

# ぬくぬく部屋で過ごす、ひと工夫

そろそろ冬仕度の準備を始めましょう。寒い部屋は、心身に痛手。ちょっとした工夫で、ぬくぬくりラクスを!

## 部屋を暖かく快適に保つために実践したいこと

### 暖房器具を組み合わせ、より効率アップ。

消費電力が高いイメージのエアコンですが、部屋全体を効率よく暖められるため、コストパフォーマンスに優れています。ホットカーペットなど足元を温める器具と併用し、エアコン稼働も最小限に。

### 熱の出入りを防ぐ、窓対策を強化

外からの冷気、室内の暖気の出入り口である窓。断熱窓にリフォームするほか、断熱シートを貼るだけでも格段に差が出ます。窓と同様に床も。段ボールの上にカーペットを敷けば万全!

### 節約派にはこんな工夫も一考

足先の冷えは寒さを助長。また湿度が高いと暖かく感じます。

- 湯たんぽを活用。
- 室内足湯を実践。
- 肌着+洋服の重ね着。
- 濡らしたタオルを室内に。



## パッと作れる一品で、体の中からポカポカに。

血行促進、体を温める  
代表的な食材

玉ねぎ、豚肉、カカオ、ナッツ類、唐辛子、ショウガ、ニンニクなど。

### チョコレート & オレンジホットサンド

サンドイッチ用の食パンの中央部分に板チョコを割って、カットしたオレンジ、ナッツを適量のせる。水で溶いた小麦粉を食パンのふちに塗って、上から食パンでサンドして(端の部分を押さえて接着)、オーブントースターで焼けば完成。

### 豚肉と玉ねぎのスンドゥップチゲ

豚肉と玉ねぎ、あさりや豆腐。また冷蔵庫にある野菜などを切って、市販のスンドゥップチゲの素(スープ)で煮るだけ。キムチも追加すると、コクとうま味がアップ。



Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ  
三角由香



早くもお歳暮やおせち料理の予約販売が始まっているのを見かけて、なんだか気ぜわしく感じてしまいました。日中は暑さが続いているので、季節の感覚がおかしくなってしまうですね。先日キンモクセイのいい香りに癒されるなあと感じながら、あれ?と思いました。数週間前にもキンモクセイの香りがしていたのに?台風であつという間に散ってしまったようで、もう終わってしまったんだと残念に思っていたはずなのに?…どうやら今年は2度目の開花をしたようです。調べてみたらキンモクセイの2度咲きは時々起こるそうで、地球温暖化との関係があるらしいともいわれています。2度も香りが楽しめて嬉しかったけれど、この暑さといい、ちょっと複雑な気持ちになりました。

香りは脳の視床下部に直接届くので、記憶と密接な関係にあります。私はキンモクセイの香りがすると、高校時代に通学で使っていたバス停で、秋の陽射しの中バスを待っていた光景を思い出します。キンモクセイの精油もありますが、アブソリュートなのでちょっと高価。やはりどこからともなく自然と香ってきた時のときめきには、かなわない気がします。



## フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム  
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1  
0120-34-6829

鎌倉大船営業所  
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28  
0120-43-6829



フジアートHP