

フジハート

2022.01

Vol. 92

私とフジアートの人生いろいろ



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。年末年始はどのように過ごされましたか。私は家族と年越しそばやお節にお雑煮と、お腹いっぱい食べすぎました。顔は浮腫むし、お腹は出るは大変ですが、おかげさまで楽しい正月を迎えることが出来ました。

そんな日本の料理に欠かせないものの一つに鰹節があります。この鰹節、世界でも一番硬い食品であるって知ってましたか？ 鈹物の硬さをあらわす単位にモース硬度というものがあります。世界で一番硬い鈹物は皆さんご存知のダイヤモンド。これがモース硬度の数値で10.0。鈹物の中でもトップクラスの硬さのルビーやサファイヤが9.0、トパーズが8.0、水晶やヒスイが7.0で、なんと鰹節はモース硬度で7.0～8.0もあるというのですから、そんじょそこの石なんかよりもはるかに硬いものを削って食べているのですね。

鰹節は魚の鰹が元。この鰹、はるか古代である縄文時代から日本人が好んだ魚でした。特に鰹を煮出したダシは最高の調味料として縄文弥生の時代から好んでいたそうです。いまの鰹節ができたのが江戸時代。紀州(和歌山)の甚太郎という人が、鰹の水分を抜くために燻製にするという方法を考えたといいます。

鰹節はわざとカビをつけて味わいを増すようにします。普段、食べ物にカビが生えてきたら「もう食べられない」と捨てますが、カビって食べ物を美味しくしてくれることもあるんです。ブルーチーズなどがその一例です。チーズの内側に青カビを繁殖させて熟成させます。それで独特の美味しさが生まれるわけですが、まあ慣れていない人は、それが苦手という人も多いかと思います。

江戸時代、和歌山や四国の土佐で作られた鰹節は、まず船で大阪に集められ、それが船で江戸へと運ばれるのですが、その途中どうしても鰹節にカビが生えてしまうのです。ところが、カビが生えた鰹節の方が、魚臭さが消え、旨味が増すことに気付き、やがてわざとカビをつけるようになったそうです。ちなみに大阪ではカビを付けないか一回だけ付ける荒節、江戸では数回カビを付ける本節が好まれます。荒節は香りが強く存在感があります。一方、カビ付けをした本節は上品な味とっていいでしょう。どちらを好むかは人それぞれ。機会があれば、味比べをしてみても面白いかも知れませんね。現在流通している9割ほどが荒節で、本節は1割程度。手間も時間もかかりますから、どうしても値が張ってしまうのです。

鰹節には良質のタンパク質がギッシリ！ カリウム、リン、ビタミンD、カルシウム、さらに8種類の必須アミノ酸が含まれ、鰹節を食べるだけで、全てのアミノ酸を取ることができる優れたもの。さらにさらに高血圧の予防や疲労回復の効果もあるというから、素晴らしい栄養食品です。ちなみに11月24日は『鰹節の日』とされていて、理由は食品メーカーのヤマキが11月24日を「い(1)い(1)ふ(2)し(4)」=『良い節』の語呂合わせから鰹節の日としたそうです。

栄養価も高く、うま味で塩分を控えた料理ができる鰹節をぜひ毎日の食事に取り入れたいですね。

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

本年も宜しくお願いします。

以前、骨折をして1年間仕事を休んだ際に、いくつかの資格を取ったのですが、仕事に復帰してから実際に特に役立った資格は2種類でした。

一つは、照明に関する「照明士」と「ライティングコーディネーター」の資格。そして、もう一つは断熱に関する「窓スペシャリスト」(YKK AP 認定)と「窓マイスター」(LIXIL 認定)という資格です。



これまで、私の担当させていただいたお客さまにはご成約特典として、「照明診断」と「断熱診断」を行ってきただけですが、これからは「これまでフジアートをご利用いただいたお客さまにも還元」しようと思います。

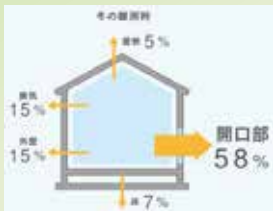
具体的には、私の担当させていただいたお客さまに限らず、お申し出いただければ「いまのお住まいの照明の診断」と「断熱の診断(寒さや結露、窓のお悩みごとなど)」をさせていただきます。

ご希望の方は、右下のQRコードをカメラで読んでいただき、表示されたリンクからメッセージを送ってくださるか、yamanaka@fujiart-fa.co.jpまでご連絡いただけましたら、予定を調整させていただきます。



山中宛てのメッセージはこちら

「寒さ」対策



実は、部屋から熱が出ていく原因は窓。ヒートショックによる事故も多い冬の時期、窓をしっかり断熱することが大切です。窓の取換えや内窓を設置すれば、外からの冷気の侵入もシャットアウト。体への負担を軽減し、光熱費も抑えることができます。

「暑さ」対策



夏は窓から太陽の熱や紫外線も侵入します。エアコンでいくらお部屋を冷やしても、外から熱が入ってきてしまえば高価が十分に発揮できず、冷房費もかさんでしまいます。だからこそ、お部屋の暑さ対策には窓リフォームがおすすめです。

「結露」対策



結露は、放っておくとカビやダニが発生し、カビの胞子やダニの糞が空気中に浮遊すると、アレルギーや喘息の原因になるなど家族の健康にも関わる問題です。断熱性の高い窓や二重窓にリフォームすることで、外気温の影響を受けにくくなるため、結露を軽減することができます。

「防犯」対策



窓は住まいに必要なものである反面、外出時は、空き巣の侵入経路になる危険性があります。窓周りにプライバシーや防犯に効果的な機能をプラスして、より安心で安全な暮らしを実現しましょう。

イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



シート状の〇〇で家事が便利に

家事は毎日の事だからこそ、少しでもラクしたいですね。そこで、100円ショップやホームセンターで見られる、シート状のアイテムに注目！たとえば「スポンジ」。切り取り線でカットできるロール状のタイプや、適度なサイズでカットしてあるタイプがあります。素材もメラミンスポンジやセルロースなどいろいろ。シート状なので、手にフィットして力が入れやすく、キッチンのコンロまわりや壁の油汚れなどがラクに落とせるほか、水栓まわりなど、細かいところにも柔軟に届くのが魅力。汚れたら使い捨てできる手軽さも人気の理由です。シート状のまな板も人気です！

ロール状のタイプは、専用の本体にカッター付きで、普段使いのまな板の大きさに合わせてカット可能。生の魚や肉を切り、そのまま捨てられるので衛生的で、まな板を丁寧に洗う手間がかからないのが魅力です。木のまな板への油移りが気になる揚げ物を切る時にも便利です。力を入れて切っても、キッチンペーパーやクッキングペーパーのように破れません。キャンプやBBQの時にも重宝します。まな板として使う以外にも、調理台やテーブルに敷けば傷や汚れを防ぐ保護シートとして使えます。家事ラクの心強い味方ですね！



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

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

お豆の水煮缶を使った白餡を作るレシピを見つけたので、作ってみました。
白いんげんの水煮缶を見つけられなかったので、大豆の水煮缶を使いました。
大豆の水煮を洗って一度熱湯でゆでこぼした後、ミキサーにかけペースト状にします。
全体のお豆の1/3位の砂糖を加えて火にかけ、煮詰めていきます。
甘さを見つつ、好みの固さになったら出来上がりです。



この白餡を使ってフルーツ大福を作りました。
水と砂糖を先によく混ぜ、砂糖水を作ります。ミキサーに白玉粉・上新粉・砂糖水を入れ混ぜます。耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジで4～5分ほど、加熱します。
バットやまな板に片栗粉を薄くふり、その上で出来上がった餅を8等分します。
とても熱いのですが、なるべく手早く頑張ります。
丸く広げて餡とフルーツを包んで出来上がりです。



本当はいちご大福を作りたいかったのですが、いちごのお値段が高くて断念…
キウイフルーツを包んでみました。甘酸っぱくて美味しかったです。
大豆でつくった餡は素朴な味わいで白餡とは違いますが、これはこれでありかな？
私が作ったものは色も白っぽくなかったので、胡麻を加えて胡麻風味にしたら良いかも
しれません。

大福の材料（8個分）
水・・・150cc
砂糖・・・100g
白玉粉・・・100g
上新粉・・・15g
お好きな果物・・・8切れ
あん・・・100g程度

施工例のご紹介

藤沢市にお住まいのOさま邸をご紹介します



Before



After

☆リフォームDATA
リフォーム部位：外構
築年数：17年
ご要望：劣化したフェンスと
カースペースをきれいに
施工日数：2週間
担当者：守家



木製のフェンスは経年による劣化で、釘部分が浮いてしまい、カースペースの枕木も劣化していてデコボコが激しく、間に敷いた砂利が道路に出してしまうなど、お手入れが大変になってきていました。また、来客時用にもう1台車を止められるスペースが欲しいというご要望もありました。

フェンスには耐久性のある三協アルミを採用しました。カースペースはお庭を少し縮小し、段差なくフラットになるように土間打ちして、既存のレンガとのバランスを考慮しながらアクセントのレンガを配置しました。車いすでも玄関まで上げられるスロープも設置しました。また既存のポストの位置では雨の日に郵便物を取りに行くのが不便とのことで、玄関横にフェンスと同色タイプのポストを設置しました。

自転車置き場とカースペースが広々として、白い外壁にオレンジチェリーのフェンスがよく合い、すっきりとした外観になりました。

☆この事例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています

温活生活で、冷え性を緩和！

手足が冷えて、なかなか寝付けない。冷え性で悩まされている方にとってはつらい冬。健康美の大敵である冷え性を緩和する温活を始めましょう。

冷え性の主な原因

- 不規則な生活
- 運動不足
- 偏った食生活
- ストレス

冷え性が招くデメリット

- 血液の流れやリンパの巡りが停滞
- 自律神経の乱れ
- 新陳代謝や基礎代謝の低下

疲れやすい
肩こり・頭痛
顔のシワ・たるみ・くすみ
脚のむくみ
太りやすい

健康美へと導く、温活生活を実践！

体の中から温める食生活

体を温める食材を意識して、冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避けましょう。中でも冷え対策に有効な栄養素・鉄分を積極的に摂るよう心がけて。

● 体を温める食材

ニンジン、カボチャ、ゴボウ、鮭、キムチ、生姜

● 鉄分豊富な食材

レバー、アサリ、カキ、鶏卵、がんもどき、納豆、小松菜



賢いお風呂の入り方

湯船に浸かることは冷え性改善の近道です。より体を温める入浴法を実践しましょう。



● 体が温まる入浴ポイント

- ・ 38~40℃で15分間じっくり浸かる。また温冷浴(湯船に3分浸かったら、30℃くらいのぬるま湯シャワーを足にかけて、再び湯船に。5回ほど繰り返す)もおすすめ。
- ・ 冷え性には、肩までしっかり浸かる全身浴で血流アップ。
- ・ 体や髪を洗う際は、洗面器に湯をはって、足湯を併用。
- ・ 冷え性改善に有効な炭酸ガス入浴剤を使用。

運動習慣を身につける

デスクワークなど同じ姿勢は血流を悪くし、冷えにもつながる一要因に。日中のながら運動やストレッチを習慣づけましょう。全身を温めるには、体の中でもっとも筋肉量が多い部分である下半身を鍛えるのがおすすめです。

全身を温める下半身強化に、ブリッジエクササイズ

- ① 仰向けになり、足を揃えて両膝を立てて、かかとをお尻に近づけます。
- ② ゆっくりとお尻とかかとを上げていき、数秒キープ。
- ③ お尻は上げたまま、かかとを床におろし、再びかかとを上げて5回ほど繰り返す。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ
三角由香



『イマドキ・トピックス』で取り上げた「シート状の〇〇」について調べていたら、野菜がシート状になった“ベジシート”なるものを見つけました。形状は板海苔のようで、原材料は野菜と寒天のみ。調味料・添加物は使用していません。人参、トマト、大根、かぼちゃなど、様々な味があり、しっかりと野菜の味がするそうです。使用している野菜は国内産が中心で、規格外のものなど、捨てざるを得ないけど、まだ食べられるものを引き取って商品を作るエコ&サステナブルな商品。シート状なので保管しやすく、未開封なら2年はもつので、自衛隊など非常食を必要とする人達からも大きな注目を集めているそうです。煮溶かしてスープにするのはもちろん、野菜が苦手なお子さんには、型抜きして添えたり、おにぎらずの具にすると栄養と彩りがアップしますし、トーストやサンドイッチ用のサイズもあるので、いつものトーストに簡単に野菜をプラスできていいですよ。単価はお高めですが、ちょっと試してみたい商品です！株式会社アイルのホームページ <https://www.vegheet.jp/> で販売している他、アマゾンでも取り扱いがあります。

