



# はらまる通信

HARA



TSUSHIN



VOL.45

## みどりさんのおすすめレシピ

### 新米を使った銀杏と梅干の炊き込みご飯の作り方

新米が出回り始めるこの時期に、梅干と旬の銀杏を使った炊き込みご飯でいただいてみませんか？是非作って召し上がってみてください。



#### 材料 (4人分)

新米 2合、銀杏 30個、梅干 2~3個  
酒 大さじ、みりん 大さじ、大葉 適量

#### 作り方

- ① 新米を洗って浸水させて、梅干の身を種とわけて叩いておきます。
- ② 銀杏は電子レンジで(裏ページに書かれているやり方)で加熱調理して、薄皮も剥し、実だけをとっておく。
- ③ 炊飯器にお米と梅干と酒、みりんを入れて炊き込みます。
- ④ 炊き上がった直後に銀杏を入れ、もう一度蓋をして10分ほど蒸らします。
- ⑤ あとは全体をサックリとかき混ぜて、大葉を散らせば完成です。

梅干の種も一緒に炊き込むと旨みが上がります。また調味料にタシや昆布を加えるとさらに旨みが増します。銀杏はあとから足した方がエメラルドグリーンの鮮やかさが残り綺麗です。是非お試しください。

## 快適に住むってどういうこと？シリーズ④ 窓と結露とドラフト(不快気流)

シリーズも4回目になりました「快適に住むってどういうこと？」今回は快適生活の為に、30㎡の窓のコントロールをしましょうということを書かせていただきました。夏は簾で窓コントロール。では、冬はどのようにしてコントロールしたら良いのでしょうか？皆さんが一番に思いつかれるのはカーテンではないでしょうか。カーテンは窓から放射する冷気を遮断する効果があります。しかし、カーテンをすることで弊害が促進されます。それが結露とドラフトです。カーテンには上下の隙間が存在します。部屋の上部の暖かい空気が、カーテンの上の隙間から窓とカーテンの間に入ります。冷たい窓に空気が冷やされ、水蒸気は窓面で結露を起こします。さらに冷たい空気は、カーテン下部の隙間から部屋に戻ってきます。この窓付近の冷えた空気の気流が不快気流・ドラフトとなるのです。冷たい空気は、窓から遠く離れた場所で暖められ、上昇をはじめますが、再び窓付近で冷やされ下降します。気流は循環を始めるのです。

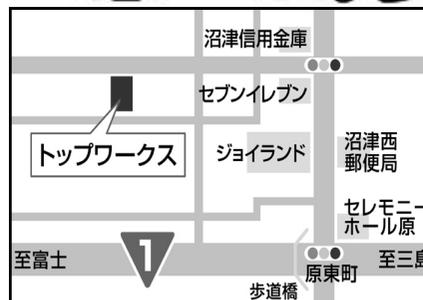


煙突効果もあいまって、この循環は加速度的に発生してしまいます。これをとめるにはどうしたら良いのでしょうか？解決方法はいくつかありますので、次回お教えいたしますが、今回1つ、ベストの正解ではないのですがお教えします。それは、暖房器具を窓付近に持つことです。そうすればこの悪循環はとまり、結露やドラフトを防ぎ快適に住むことが出来ます。しかし、省エネルギーという点で正解にほど遠いというのはお分かりだと思います。では、次回に何点が解決策を書いて行きます。



ホームページの更新が遅くて申し訳ありません。

## あなたの住まいるパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

新HPアドレス <http://www.topworks.org/>

# 地域で生産されたものを、地域で消費。

## JAなんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:00より、なんすん原支所北側にて販売しています。

朝晩の冷え込みがだいぶきつくなって来ました。秋を感じる食材が目立ってきました。ぜひ遊びにいらして、原の旬を味わって下さい。

原産直市生産者一同



### ぎんなんを研究する

ぎんなんは、皆さんご存知の通り、イチヨウの木の果実の呼び名です。原産は中国で、古代から今まで生き残っている樹木で、「生きた化石」と呼ばれています。欧米には見られない木で、中国・日本・台湾でしか見られないと言われています。

滋養強壮・老化防止効果が高く、中国ではスタミナ食や薬用として用いられています。ただし、一度にたくさん食べると消化不良を起こしたり、のぼせたり、鼻血を出したりする事があります。子供は1日4~5粒、大人でもせいぜい10粒程度に控えるのがよいでしょう。

私はこの時期、銀杏をしょっちゅう食べます。食べ方は、いらなくなった紙の封筒に、殻付きの銀杏をいれてホッチキスで閉じ、電子レンジで暖めるだけです。すると殻が弾けて簡単に食べれます。500Wで2分が目安です。お試しを。

◎当日出品する野菜が、天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

10/24・31 11/7・14

大根・柿・みかん・ほうれんそう・長芋・つくね芋

ねぶか・葉ネギ・春菊・キャベツ・小松菜・ぎんなん

じゃがいも・さつまいも・さといも・赤飯・五目ずし

たくわん・お茶・味噌・漬物・新米・お餅

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

# 住まいのワンポイントアドバイス

お客様からの問合せが多い  
水廻りのトラブル

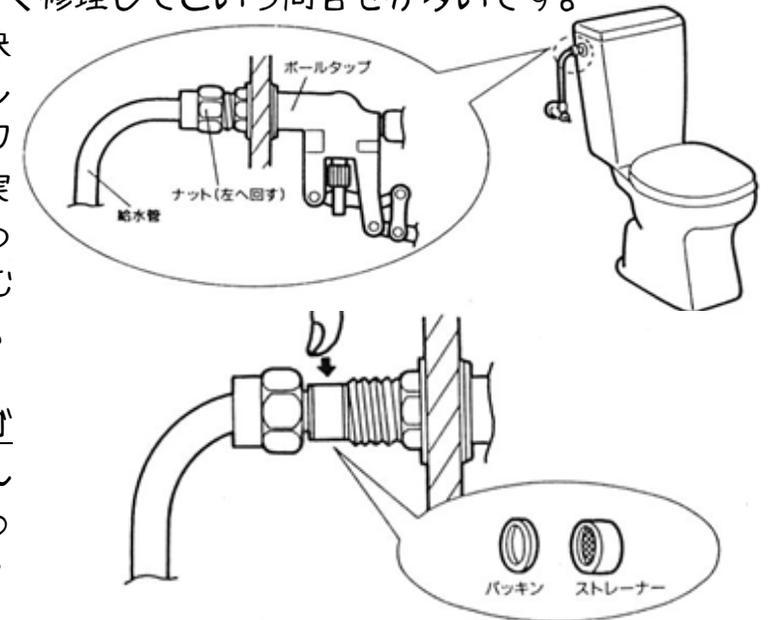
「お困り事がありましたら、なんでもおっしゃって下さい。」とお客様にお話していることもあって、いろんなトラブルで問合せを頂きます。今回、中でも必ず月に1度は、トラブル解決でうかがう事例を紹介いたします。

問合せで一番多いのが水廻りのトラブルです。日常生活で必ず使う水廻りでのトラブルは、気になり始めると解決しないと気がすまないというのが皆さんのお気持ちでしょうか。なので、早く修理するという問合せが多いです。

水道屋さんへトラブルの解決を依頼するとお金が発生してしまうので、まずは自分達トップワークス社員が見に行きます。実は、問い合わせ頂くトラブルのうち、9割以上が水道屋さんへ頼むほどのトラブルではないのです。

### トラブル① 水の出が悪い

これはストレーナーに砂やゴミが詰まっていることがほとんどです。近くで水道工事があった時は、ほとんどがこのパター



ンが原因です。上の図は、トイレのストレーナーの位置ですが、キッチンや洗面台を購入した時の取扱説明書にそれぞれの清掃方法が載っています。掃除して、水の流れを購入した当時の水の勢いに戻ると気持ち良いのでお試し下さい。

### トラブル② 排水口からのニオイがヒドイ・害虫があがってくる。

これは排水管のトラップという封水がなくなっていることが主な原因です。ゴミや皮脂で排水管が狭くなったり、髪の毛などが付着していて、サイフォンの原理で水がなくなっていることがあります。時々で構いませんので、パイプ洗浄液でゴミ等を溶かして、キレイにしてあげましょう。トラップも正常に働き、ニオイや害虫から守ってくれます。

