



●暮らしの歳時記●

母の日のてのひらの味塩むすび

たかはしゅうほう
鷹羽 狩行

母の日は5月第2日曜日になったのは昭和24年から。アメリカに習ったもので、それ以前は皇后陛下の誕生日が母の日でした。



発行
有限会社イースト

青森県五所川原市大字稲実字開野69-1
TEL:0173-34-9103 FAX:0173-35-0270
http://myhome-east.com/

我が家の基礎知識 始めませんか?“我が家の地球温暖化防止対策”

地球温暖化による異変が世界中で報告され、深刻度を増しています。そこで、我が家でできる温暖化防止対策を取り上げてみました。すぐに行えるのが、照明器具の省エネ化です。白熱電球を省エネタイプの電球型蛍光灯に換えるだけで、電気代の節約になり、



CO₂の排出量の削減につながります。

●白熱電球の電気代を4分の1に節約!

例えば、60ワットの白熱電球5個を1日5時間使うときの1年間の電気代は約1万円。これを電球型蛍光灯に換えると約2500円と約4分の1で済みます。

エアコンや冷蔵庫、テレビを買うときの目安になるのが「省エネラベル」。5つの星で省エネ性能を格付けする制度で、これを参考にして温暖化防止を配慮した製品選びが可能になります。

●各社の省エネ性能を比較する

省エネルギーセンターが提供する「家電製品の省エネ性能カタログ」(<http://www.eccj.or.jp>)を見ると、各メーカーの製品の省エネ性能を比較することができます。1軒1軒の家庭の成果は小さくても、まとまれば大きな効果につながります。身近な家庭の省エネから、「我が家の地球温暖化防止対策」を始めませんか。

ヒアルロン酸を上手に採って若返る!

空調の普及のせいか、冬だけでなく一年を通じて乾燥肌で悩む人が増えています。肌の保湿・保水力に優れた潤い成分として知られているのが「ヒアルロン酸」です。これは、細胞と細胞の間に存在する成分で、水と結合する力が強く、水を保持する特性を持っています。◎年齢と共に生成量が減少

ヒアルロン酸の量は、加齢と共に減少していきます。赤ちゃんのときに比べて、70歳になると約20%にまで激減するといわれており、皮膚の老化と密接な関係があることが分っています。新陳代謝の旺盛な若いときは、体内でヒアルロン酸を十分生成できるのですが、年齢と共に不足するようになり、外



から補うことが必要になります。ところが、日常の食品に含まれるヒアルロン酸はごくわずかでしかなく、高価でなかなか摂取が難しい成分でした。

◎サプリメントで補う方法も

しかし近年は、動物性成分であるヒアルロン酸を抽出する技術が進歩し、錠剤型のサプリメントも販売され人気を集めています。

加齢と共に減少するヒアルロン酸を食品として採ることで、身体の内側から保持する水分を増やしていくことは、若さの維持=アンチエイジングにも極めて有効な方法です。あなたも、ヒアルロン酸を上手にとり入れて、潤いのある人生を楽しみませんか?

「郷土料理百選」が99品目なのはなぜ?

農林水産省が主催し、服部幸應氏を委員長とする郷土料理百選選定委員会が選定する「郷土料理」99品目が2007年12月に発表されました。選ばれた「農村漁村の郷土料理百選」は、日本各地の農村漁村に伝わり、広く国民に愛され支持されている郷土料理ばかりです。

◆1,700点の中から選ばれた郷土料理99品

百選なのに99品目なのは、残る1品は各自の思いの郷土料理を加えて「百選」にしてもらいたいという趣旨によります。なかなかしゃれてますね。

選定に際しては、選定委員会が約1,700点の候補を選び、まず300点に絞込み、インターネットによる一般人気投票の結果も参考にして、さらに最終的に99点選ばれました。その一部をご紹介します。

◆都道府県と郷土料理

北海道(ジンギスカン・石狩鍋・ちゃんちゃん焼き)、青森県(いちご煮・せんべい汁)、秋田県(きりたんぼ

鍋・稲庭うどん)、茨城県(あんこう鍋・そばろ納豆)、埼玉県(冷汁うどん・いが饅頭)、東京都(深川井・くさや)、愛知県(ひつまぶし・味噌煮込みうどん)、大阪府(箱寿司・白味噌雑煮)、鹿児島(鶏飯・きびご料理)、沖縄(沖縄そば・ゴーヤーチャンプルー・いかすみ汁)。



やさしい料理教室

元気が出る卵入り
ミネストローネ



【作り方】

- ① 玉ねぎは1cm角に、ウインナーは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒め、Aを加えて、鍋の中でトマトの実をざっとつぶしておく。
- ③ 蓋をして中火で灰汁を取りながら5~6分煮る。
- ④ 卵を落とし入れ、半熟になるまで2~3分煮る。塩・コショウ・タバスコを味を整える。

材料(2人分)

- ウインナーソーセージ・4本
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - サラダ油大さじ……………1/2
- 〈A〉
- 水……………各大きさ3
 - スープの素……………各大きさ2
 - トマト水煮缶……………小さじ1
 - 卵・こしょう・タバスコ…各少々