

住まいと散歩



光と切子の世界

少し気温が下がった夕暮れ時、一日の終わりに、キュッと冷えた日本酒が疲れを癒してくれます。グラスはどれにしましょうか。今日は赤い江戸切子で飲んでみたい…そんな気分です。

お酒を注ぐとカッティングされた模様に水面が反射して、瞬く間に輝き始めます。真上から覗くと、星を散りばめたようなきらめき。小宇宙の世界が広がります。

江戸切子は江戸時代後半から現在まで伝統を守り、作り続けられているガラス製品です。明治の中頃からはカット技術やガラス製品の向上で、切子が盛んに作られるようになり、急速に発展していきました。

最初は透明なガラスにカットを施す「透き」という技術が盛んでしたが、近年では

透明なガラスに薄い色ガラスを被せた「色被せ」が一般的になっています。もともと薩摩切子で色被せの技術が発達していましたが、明治以降、薩摩切子が衰退した時に職人が江戸に移り、薩摩切子の技術が江戸切子と融合したことから、江戸でも色被せの技術が発展しました。

赤や青の色ガラスを、ダイヤモンドホイールという円盤状の研磨機で削って模様を描いて行く江戸切子。そのカッティングはとても細やかで、ひとつひとつの模様が折り重なり、光の屈折を生み出します。その中に注がれた冷酒は眩いばかりの光を集め、何倍にも美味しくなる不思議な世界が醸し出されます。

外から見て色のコントラストを愉しみ、中からは光との融合を愉しむ…。そんな切子で今夜は贅沢な一杯をいかがですか？



暮らしのエッセンス

お酢で夏を乗り切ろう

暑い夏は食欲も減退してしまいますね。お酢を使ったメニューで食欲を挽回しましょう。

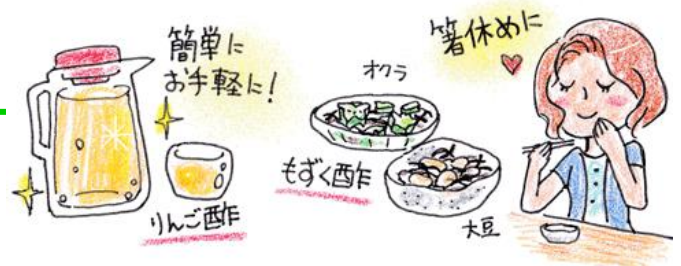
◆お酢が体にいいのは？

お酢は、酢酸（さくさん）菌という微生物がアルコールを発酵させて作られています。

例えば米酢は、お米を発酵させて日本酒を作り、それに酢酸菌を加えてさらに発酵させると完成します。お酢の主成分の酢酸には血中の脂質を低下させる働きがある他、血圧も低下させ、内臓脂肪を減らし、大腸がんを予防する働きもあります。

◆気軽にお酢ドリンク

お酢ドリンクを作る、となったら大変なのでは？と構えてしまいますが、基本的には飲み物にお酢を加えるだけです。気軽に作ってみましょう。



100%のりんごジュースと水同量、りんご酢とハチミツをお好みの量入れればできあがり。冷蔵庫に入れて、ちょこちょこ飲むと水分補給にもなりますよ。

◆もずくと大豆で疲れ知らず

味のついていないもずくと、大豆の水煮を合わせて三杯酢で混ぜるだけ。大豆を長いもに変えたり、オクラに変えたりして、箸休めに。毎日お酢を摂って、暑い夏を乗り切りましょう。

お取り寄せ倶楽部

tubu tubu
- 福岡県 -



福岡県博多名物として有名な辛子明太子。

その辛子明太子は「味の明太子ふくや」の創業者である川原俊夫氏により考案されましたが、その川原氏生誕100周年を記念して販売されたユニークな商品があります。

『tubutube（ツブチューブ）』はほぐした新鮮な明太子をチューブにそのまま詰め込んだ一品。発売8周年を迎える tubutube はその手軽さと美味しさから累計販売140万本を突破しました。

種類は定番のレギュラーとマイルド、明太子と素材の旨味を合わせたバター、和風だし、とろろ、新鮮な風味が広がるオリーブバジル風味にごま油風味の7種類。明太子好きにはたまらない画期的なこの商品、ぜひお試しあれ！

お問合せ・・・味の明太子ふくや
tubutube（ツブチューブ）4本セット

・・・3,456円（税込）

今どきリフォーム事情

～ 生ゴミ処理機 ～

どこの家庭でも出るのが生ゴミ。置き場所、汁漏れ、臭い、虫など、様々な問題が…。それを解決してくれるのが生ゴミ処理機です。

◆生ゴミ処理機とは？

微生物を利用して生ゴミを分解したり、熱風を当てて乾燥させたりして、生ゴミを減らせる上、臭いや虫の発生も防げます。また、発酵させた生ゴミは家庭菜園の肥料として使うこともできます。

生ゴミ処理機には、バイオ式、乾燥式、ハイブリッド式などがあり、価格、容量、サイズなど様々です。屋内におけるタイプや、屋外用もあります。電気を使うので、屋外の設置場所によっては、電気工事が必要になります。

◆それぞれの生ゴミ処理機の特徴

バイオ式…微生物の力でゴミを分解します。ゴミのほかに、バイオチップ、種菌などを入れて、ゴミを水と炭酸ガスに分解します。

乾燥式…熱や風を送ってゴミの水分を蒸発、

乾燥させます。生ゴミの7割以上は水分なので、コンパクトになります。電気を使って乾燥させるので、電気代がかかり、音も大きくなります。



ハイブリッド式…バイオ式と乾燥式のいいとこ取りです。生ゴミを乾燥させるだけでなく、微生物による分解処理も行います。音が静かで、脱臭機能が優秀なので、臭いも気になりにくいです。

生ゴミ処理機はゴミの量が減らせるので、多くの自治体で補助金が出ています。お得に手に入れてはいかがでしょうか？（※詳しくはHPなどで確認してください。）

Healthy de Happy ～デジタル時差ボケ～

寝ても疲れが取れない辛い症状、デジタル時差ボケにならないためにできることは？

◆デジタル時差ボケとは？

「ちゃんと寝たはずなのにまだ眠い」「疲れが取れない」もしかすると、それは「デジタル時差ボケ」の症状かもしれません。デジタル時差ボケは、スマホなどの画面を見続けることで体内時計に乱れが生じ、睡眠障害を引き起こしてしまう状態のことをいいます。なんと、現代人の約6割にその症状があるといえます。

◆ブルーライトが関係しているの？

ブルーライトは太陽からも出ている光のひとつです。それ自体に害はないのですが、浴び続けると「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌バランスが崩されます。これにより、体内時計の昼夜が逆転してしまい「デジタル時差ボケ」が引き起こされる

のです。こうした体内時計の乱れは、寝付きの悪さや集中力、活力の低下に影響します。夜は目から取り込む光の量を増やさないことが、とても重要です。

◆デジタル機器と上手に付き合う方法は？

目が覚めたら朝日を浴びるという、普通のことをしましょう。目に光を入れることで体内スイッチが押されます。

また、散歩をしたり窓を開けて外気を取り込んだりして、1日2時間は太陽の下で過ごすことも大切です。そうすることで、体内時計がリセットされ、デジタル時差ボケの解消にもつながっていきますよ。



アボカドの ささっと和え

材 料 (2人分)

- | | | | |
|--------|----------|-------|----|
| ・アボカド | 1コ | ・レモン汁 | 小1 |
| ・カニカマ | ロングサイズ1本 | ・めんつゆ | 大1 |
| ・白ゴマ | 適量 | | |
| ・かつおぶし | 適量 | | |



あなたと二人すてきにごはん

①



アボカドは皮をむいてタネを取り、一口大の乱切りにし、ボウルに入れてレモン汁で和える。

②



カニカマは1.5cm程度に切り、①のアボカドのボウルへ。めんつゆ、白ゴマを加え軽く混ぜ合わせる。

③



器に盛り、かつおぶしをかけてできあがり。

Health Point

コレステロールを低下させる不飽和脂肪酸と、抗酸化作用のあるビタミンEを多く含むアボカド。ビタミンCを多く含むレモンと一緒に摂ることでこの働きをさらに高めてくれます。

暑中お見舞い申し上げます！

ワクチン接種もかなりのスピードで行われ、少しほっとしております。私は2回目がこの7月18日の予定です。オリンピックも予定通り開催、少々不安もありますがとりあえず無事に終わってほしいと願います。

平穏な生活が一日も早く戻りますように。



今月もお読みいただきありがとうございます！



0120-084-766

エーコー建設 株式会社

<http://www.eicou.com>

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可：大阪府知事許可（般-29）第 95612 号

不動産許可：大阪府知事（6）第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は mail@eicou.com までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

