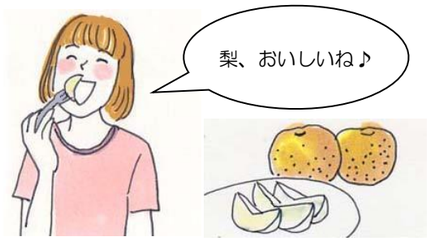
ご存知ですか？

7月4日は梨の日

みずみずしく、さわやかな甘さがおいしい梨。7＝な、4＝しの語呂合わせで2004年に「梨の日」が制定されたそうです。

和梨の種類は多く、30以上もの品種があります。和梨には赤梨、青梨があり、赤梨は皮に赤みがあり、ザラザラした手触りが特徴。代表的な品種として知られる「幸水」、「豊水」などがあります。青梨は、皮の色が緑色っぽくて、表面がツルっとした手触りが特徴。代表的な品種は二十世紀梨などがあります。



豊水は、強い甘みと酸味控えめで、ジューシーさが特徴。幸水は、甘さと酸味のバランスが良く、こちらもジューシーさが特徴です♪

和梨の保存方法は、乾燥を防ぐために、キッチンペーパーや新聞紙などにくるみ、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

おいしい梨の見分け方

和梨の一般的なおいしい見分け方をご紹介します。
軸が太く、色ムラが比較的少なく、ふっくらしていて、皮に張りがあって重みのあるもの。おしりのくぼみが深いところもポイントだそう。赤梨は、熟すと、赤みがかった色に、青梨は、熟すと黄色みがかった色になり、食べ頃となります。

リフォームショップ店長
山本 秀文

伊藤建設株式会社
LIXILリフォームショップ伊藤建設
住所：宮城県岩沼市桜五丁目3番59号
TEL：0223-24-2383　FAX：0223-22-2264

伊藤建設 住まいる通信

No.36
2021年6月1日発行

皆さん、こんにちは。伊藤建設　社長の伊藤です。

暑さを感じる季節になってきました。ここ数年でおぼえた夏の楽しみですが…家庭菜園にハマっています（笑）。庭先のプランター栽培ですが、数カ月間、食卓を賑わせてくれます。夏野菜は成長の過程も早く、見ても食べても楽しみの連続です。

毎年5種類くらい顔ぶれをかえながら育ててきましたが、今年は雑誌でたまたま知った「コンパニオンプランツ」※一緒に植えると良い影響を与え合う植物同士！をくみあわせて育てています。ミニトマト+バジル、ナス+パセリ。生育が促進されたり、病害虫をふせぐ事ができるのだそう…。うまく栽培できたら、何かの機会に報告したいと思います。乞うご期待…(笑)

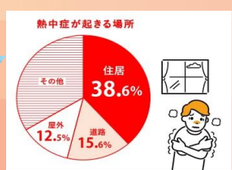
伊藤 淳寛 代表取締役

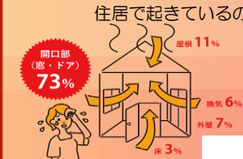
熱中症予防×コロナ対策

Q 熱中症が最も起きている場所は1〜3のどこ？

1.太陽の日差しが照りつける道路
2.スポーツなどが行われる屋外
3.いつも暮らしている住居

A 正解はなんと、③！
熱中症は、全体の約4割が住居で起きているのです。





なんと約73%も、窓・ドアから外気の熱が流入

太陽の熱は、窓の外でカットするのが効果的です。

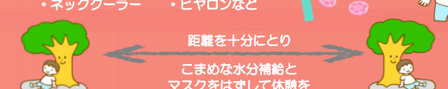
夏の室内の温度上昇を防ぐために、窓の外で熱をカットするのが有効です。シェードの設置で太陽熱を83%抑え、室温は最大3.5%ダウン。快適に保てます。

⚠ マスク熱中症にご注意を

コロナウイルス対策として、マスクの着用は効果的ですが、一方で、熱中症のリスクを高める一因にもなるといわれています。

コロナ予防と熱中症予防のポイント

- **屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす**
  （例）・田畑での農作業　・屋外スポーツ
  ・散歩や自転車　・集落などでの準仕作業
- **喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をする**
  ・大量に汗をかいた場合は塩分も忘れずに
- **エアコン使用中もこまめに換気する**
  ・窓やドアなどを2か所開ける
  ・扇風機や換気扇などを併用する
- **暑さ対策グッズを使用する**
  ・ハンディ扇風機　・冷感タオル
  ・ネッククーラー　・ヒヤロンなど



リフォームアドバイザー 小島夏子

伊藤建設 No.36

住まいる通信

PayPay ご利用いただけます

伊藤建設HP www.itokensetu.co.jp

LIXILリフォームショップHP lixil-reformshop.jp/shop/SP00001085/

LINE ID：itoken1835

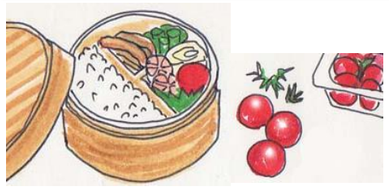
Instagram ITOKEN1835

Facebook

住まいメイト 佐藤織茂

快適Life

暑い日のお弁当食中毒対策



お弁当の彩りと栄養に強い味方、ミニトマト。ヘタ付きのまま入れると雑菌の繁殖の恐れが。また、水分も残りやすく、いたみの一因にもなりますので、ヘタは取ってから入れましょう。

弁当箱はすみずみまで洗いましょう

お弁当箱を清潔に保つことも、食中毒対策につながります。たとえば、フタのふちはもちろん、ゴムパッキンなどがあれば、必ず毎回外して、隅々まで十分に洗いましょう。今は泡スプレー式の食器用洗剤もあるので、利用するのも一つの手ですね。油分が残っているときはすすぎにお湯を使うとスッキリします。もし、汚れが気になる…という場合は、説明書きを参考に、台所用漂白剤をお湯に溶かしてつけ置き洗いをすることをおすすめします。

暑い日はお弁当がいたまないよう、配慮が必要ですね。そこで、対策をご紹介します。

①調理前の手洗いは基本中の基本

石鹸などで丁寧に洗うのはもちろん、生の肉や魚を触った際も丁寧に洗いましょう。ちなみに、野菜や、肉･魚用とまな板を分けるのもおすすめです。

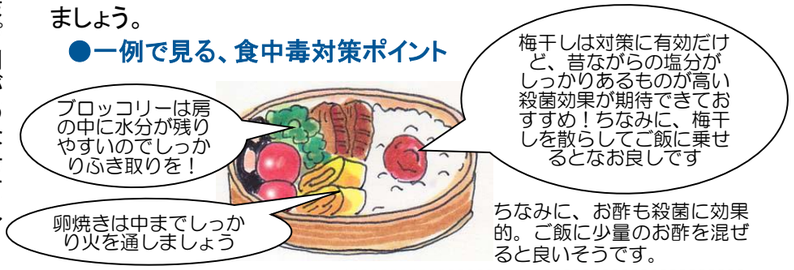
②野菜をゆでるときは、その前に切る

野菜はゆでてから切ることも多いかもしませんが、お弁当に関しては、切ってからゆでることで、まな板などの調理器具に触れることなくすぐ味付けができるので、雑菌繁殖のリスクを防げます。

③防腐効果のあるグッズを利用する！

最近は、ワサビ成分を含んだフィルムなどがあるので、利用してみましょう。

●一例で見る、食中毒対策ポイント



ちなみに、お酢も殺菌に効果的。ご飯に少量のお酢を混ぜると良いそうです。

かんたんレシピ

お手軽♪タンドリーチキン

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

インド料理で知られるタンドリーチキン。おウチで、しかもトースターで手軽につくることができます♪ぜひチャレンジしてみてください。

材料

（2～3人分）

- 鶏もも肉…400g、塩・コショウ…適量
- A：ヨーグルト…150g、カレー粉…大さじ1、ケチャップ…大さじ3、ニンニク…1かけ、ショウガ…20g
- サニーレタス…2枚

①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる。

②Aを混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、1時間ほど漬けこむ。

③トースターの天板に②を並べ、15～20分焼く。

④器に、手でちぎったサニーレタスをのせ、③を盛りつける。

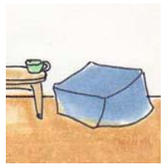
※鶏もも肉の漬けこみ時間を長くすれば、さらに味がよ～くしみこみ、ヨーグルトの効果で、お肉もやわらかく仕上がります。

Chottoいいかも

暮らしの上で必要だと思っていても、なくても意外に平気なモノがあるかもしれません。そんな、いらないかもしれない⁉を考えてみませんか？

■ ソファ

あるのが当たり前になりがちですが、つい洗濯物などを置いたり生活感が出やすくなりがち。また、場所も取るので、なければ、スッキリ、空間を広く使えるかもしれません。



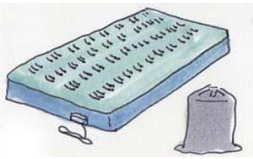
床に座りたいときは、大きめのクッションなら移動もラクです。

■ 調理用ボウル

入れ子型に収納できるので、一見コンパクトに見えますが、使うボウルは意外と限られていませんか？ 見直して減らしてみると、気分もスッキリするかもしれません。

■ 来客用布団

年に数回しか使わないのに、場所を取るので、思いきって処分すると、そこに必要なモノが収納できるかも。また、客用のカバーも普段使いの替えカバーを使えば、しまいっぱなしになることもありません。来客時には、レンタル布団を使うのも一つの手です。



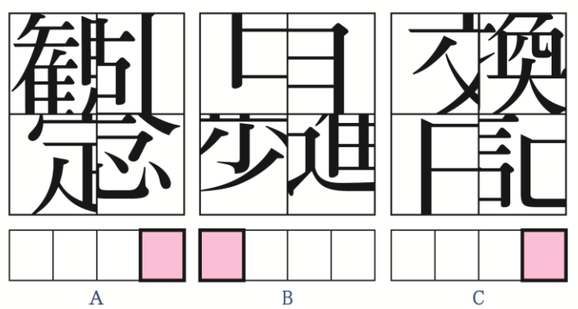
エアベッドなら、省スペースで収納でき、干す手間もいりません。

■ 少しくたびれた服

外には着ていけないから部屋着にしようかな、という、くたびれたTシャツなどがありませんか？ でもいつしか存在を忘れて、引き出しの奥に…ということも。残しても1～2枚にして、思いきって処分してもいいのでは？

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



答え

クイズにお答えください

正解者の中から抽選で3名様にプレゼントを差し上げます。
LINE、はがき、FAX、メールにて①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④電話番号をお書きの上、当社宛にご応募下さい。

〒989-2433 岩沼市桜五丁目3番59号
「伊藤建設 クイズコーナー」
FAX：0223-22-2264
E-mail：honsya@itokensetu.co.jp
LINE ID：@itoken1835
※LINE、メールでの応募は件名に『住まいる通信NO.36 クイズ答え』とご記入ください。

答えは8月末日までご応募ください。

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。