

# くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2021年1月吉日発行

発行責任者：猪野工務店  
〒781-8008  
高知市潮新町 1-14-9

## 今月の話

1. 今月の話題 ～第16回 全国ソーラーツアー2021～
2. 建築知識 ～寒いのは室温だけの問題ではない～
3. 世界と日本のコロナ感染状況比較
4. 旬の食材 ～手作り蒟蒻(こんにゃく)～
5. 辛口コラム ～エスキモーになったアフリカ人～



## 今月の話題 ～第16回 全国ソーラーツアー2021～



今年も2021年1月9日(土)～3月21日(日)の期間開催!

もとはアメリカの市民レベルで開催されている National Solar Tour。太陽熱等の自然エネルギーを活用した建物を特定期間公開し、実際のユーザーが自然エネルギーの普及を図るといふものです。日本では私たちが地区事務局となり、毎年1月～3月末に開催しています。

全国ソーラーツアーで見ていただく建物は、太陽熱を使って暖房や給湯するシステムを搭載した新築や既存の建物です。中には太陽光発電も併せて設置している方もいらっしゃいます。2050年に日本も温室効果ガスゼロ目標を打ち出しているため、まさに時流にのった建物を見る機会です。



### リモートで見学し、気に入れば体感しにくい

体が弱い方など、コロナが心配な方はリモートで見学するという方法もあります。インスタ LIVE の他、LINE のビデオ通話や facebook の facetime で気軽にできます。ただし、リモートではどうしても温度や空気の動き、静けさが伝わりにくいため、リモート見学で、気に入ったら少人数での見学に参加というのがお勧めです。実際に見学に行く場合、私どもで手指消毒や換気など注意をしていますが、お客様にもマスクや手袋の着用などのご協力をお願いします。



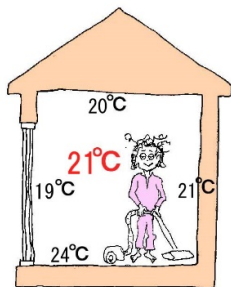
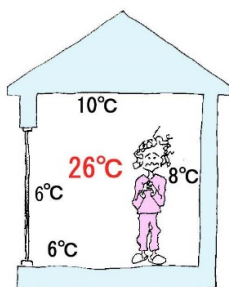
住宅ローン減税の復活や住宅ポイントなど政府も景気刺激策を検討しているようですが、急かされては冷静な判断はできません。この冬は昨年の暖冬から例年並みに冷え込むため、建物の本当の性能をみる良い機会です。必要な時に必要な行動を粛々と行って、2050年にも通用する家づくりを考えてみてはいかがでしょうか。



# 建築知識 ～寒いのは室温だけの問題ではない～

寒い時期には室温が気になります。ところが人が寒暖を感じるのは室温だけではなく、湿度や空気の流れなど住まいのいろいろな要素の影響を受けますし、もちろん着衣の厚い薄いも強い影響があります。常識的な着衣で室内に居るとき、人間は「作用温度」を体感します。作用温度は「室温と平均輻射温度 MRT を足して2で割った値」、すなわち室温と MRT の平均値で、人間は「室温」と同時に同じ強さで「MRT」をも感じているということです。では MRT とは何か？簡単な実験をして下さい。頬から2cm離して手のひらを広げてみるとあなたは頬に温かさを感じます。冷蔵庫から牛乳パックか何かをとり出した後の手で同じようにすると頬が冷えた感じがします。このように人は触っていないなくても壁や窓や天井や床や家具や、周囲のあらゆるものの温度を輻射により感じています。

体感温度 = 室温とMRTとの平均



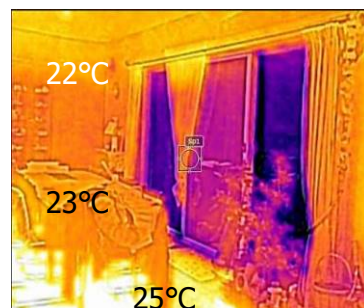
ガラス3枚のうち2枚がLow-eでないため足を引くが理想的な温熱環境

こうした目に入る周辺すべてのものの温度の平均値が平均輻射温度 MRT です。室温は同じでも壁や窓や床など周りの温度が低いと寒く感じます。逆に周りの壁などの温度が暖かければ、室温は低めで吸う息に涼しさを感じる程でも心地よい温感になります。

ではどうしたら周りの温度 MRT を下げずに済むか。1つは2重ガラス窓や断熱の良い壁や床で外の寒さが室内に伝わりにくくすることです。2つめは暖房を切って壁や床を冷やしてしまわないことです。

25°C前後の床暖房は広い面積でゆるやかに MRT の数字を上げるので、頭寒足熱の理想的な温熱環境を作ります。太陽熱を使った全室24時間暖房などの蓄熱床暖房の快適さの秘密はここにあるのです。

居住快適性の研究はこちら→



## 世界と日本のコロナ感染状況比較。

	11/16～11/22		11/23～11/29		11/30～12/6	
	新規感染/日	累積死亡数	新規感染/日	累積死亡数	新規感染/日	累積死亡数
日本	15	16	16	17	17	18
韓国	6	10	8	10	11	11
USA	495	763	497	794	540	835
イタリー	558	815	435	899	344	984
フランス	374	738	176	793	158	837
ドイツ	218	167	212	192	219	224
スペイン	197	912	130	955	109	989



## 旬の食材 ～手作り蒟蒻（こんにゃく）～

蒟蒻芋は貯蔵ができるので年中手に入りますが収穫期は11月から冬にかけて。今回は手作り蒟蒻を紹介します。

私がこんにゃく作りに目覚めたのは、10年程前にポンとひとつ蒟蒻芋を頂いたのがきっかけでした。ご近所のおばあちゃんから頂く手作りこんにゃくの美味しさは知っていたので、チャレンジしてみたら楽しくなり、今では我が家の定番です。

### 〈材料〉

- 蒟蒻芋 500g これぐらいが扱いやすいです。
- 炭酸カルシウム 3～5g  
※“蒟蒻用 食品添加物”で検索すれば500g  
送料込み 1000円前後
- 水 蒟蒻芋の重さ×3cc と 100cc

### 〈作り方〉

蒟蒻芋の皮はあってもなくてもOKで、皮付きのままだと黒っぽくなり、芋の皮をむいたものだと白っぽくなります。

1. 蒟蒻芋の重量3倍の水におろし金ですりおろした芋をいれ10分程度へらでまぜる。固まらないよう、時々泡だて器などでよく混ぜる。
2. 100ccの水に炭酸カルシウムを溶かし、1.にいれ、素早く力強く全体にのり状になるまでまぜる
3. タッパーなどに流し入れ、へらで押さえて空気を抜き20分放置
4. 沸騰したお湯にいれ30～40分茹で、そのまま冷まして完成。

これで市販の蒟蒻10枚分くらい！自宅でみそおでんや煮物、炒め物用にしたり、友人知人への手土産用にしたりで、2～3日で姿を消して行く事になる手作りこんにゃく。

手袋をしないと手が痒々になる蒟蒻芋は、擦りおろしにミキサーを使っても良いのですが、仕上がりの食感と味の染みこみ加減が違ってくるのが楽しいので、おろし金がおススメです。炭酸ソーダの量や練り具合でもやわらかさや歯切れが変わってきます。ぜひ試してみてください！



# 辛口コラム ～エスキモーになったアフリカ人～

テテ-マイケル ポマシーは西アフリカのトーゴで生まれ育った普通の少年でした。ある日、いつものように実を採ろうとヤシの木のとっぺんに登りました。その時突然蛇が現れました。彼は驚いて木から墜落して、ひどいケガを負いました。

テテ-マイケルの父は怪我を治すため彼を蛇神教団に連れて行きました。トーゴの田舎では父親の言うことには逆らえません。蛇神教は彼に教団の僧侶になるように勧めましたが、彼はそんな人生は嫌だと断って帰りました。怪我が治った後、ある日、彼は宣教師の図書室で本を物色していて「グリーンランドのエスキモー」という本を見つけました。読んでみるとそこは余りに寒いので蛇がないことが分かりました。

“おー、蛇がない！天国じゃないか。”彼はすっかりエスキモーに取りつかれてしまったのです。みんなは「おまえ、頭がおかしくなったんだろ」と言いましたが、彼はとうとうトーゴを抜け出してグリーンランドへ向かいました。16歳の時のことです。船賃などある筈もなく、働きながら8年かけてついに目指す国、グリーンランドに到着しました。

グリーンランドのエスキモー達にとって、彼は初めて見る「黒い人間」でした。テテを見るとみんな会話を止めてしまい、恐怖のあまり泣き出す子供たちもでる始末。

でも族長たちは歓迎してホストになってくれ良い友達になりました。

そこはアフリカとは全く別世界で、彼は彼等の言葉も、暮らしの何もかもをも学ばなくてはなりません。エスキモーたちは伝統を守って暮らしていることが分かってきました。皆はアザラシの肉や白イルカの皮を食べていましたが、彼は始めのうち喉を通りませんでした。

だが次第に彼らの暮らしに慣れ、犬ぞりも操れるようになり、暮らしの底に流れる自由さが分かってくると共に、とても幸せを感じるようになりました。

エスキモー達は彼をもっと北方へも連れて行ってくれたのですが、そこは本当に美しい景色でした。そして次第に彼はこのまま死ぬまでグリーンランドにいたいと思うようになりました。でもある時、彼はふと考えました。故郷の人々は極夜を見たこともなく、あのオーロラのウソのような美しさも知らない。永い間、植民地として支配され、平和で静かな暮らしを突然奴隷として狩られ、そんな風に苦しめられて来たアフリカ人のために、この素晴らしい暮らしのことを伝えようと決心し、故郷に帰る決心をし、5年かけて本を書きました。和訳もあります。でも心の奥底では故郷になってしまったグリーンランドで命を終えたい気持ちは強いと言います。そのうちきっと帰るのでしょう。



(BBC ワールド放送 歴史の目撃者シリーズより)

