

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

2023年8月吉日発行

発行責任者：猪野工務店

〒781-8008

高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — 氷上のハーモニー！アイスに合うお酒の魅惑 —
2. 重ね煮 — 冷や汁 —
3. ほったらかし農園 — 虫と草と雨 —
4. 建築知識 — 外壁材のはなしーガルバリウム鋼板の誕生 —
5. 暮らしの比較 — 夏の夜 エアコン派？ 網戸派？ —
6. 辛口コラム — 「こまめに水分補給」に潜む危険 —



今月の話題 —氷上のハーモニー！アイスに合うお酒の魅惑—

アイスがおいしい季節ですね。今回はアイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイスの違いとそれぞれに合うお酒を紹介します。

1. **アイスクリーム**：乳固形分が 15.0%以上（乳脂肪分 8.0%以上）
クリーミーな味わいが特徴で、甘さを引き立てるようなお酒がよく合います。例えば、バニラ味のアイスクリームには、バニラフレーバーが特徴的なバーボンやラムがおすすめです。お酒の芳醇な香りとアイスクリームの豊かな味わいが相まって、贅沢なひと時を演出します。



2. **アイスマルク**：乳固形分が 10.0%以上（乳脂肪分 3.0%以上）
アイスクリームに比べてさっぱりとした味わいが特徴です。このさっぱりとした口当たりには、清涼感のあるお酒がよく合います。例えば、抹茶味のアイスマルクには、抹茶リキュールや冷酒がおすすめです。お酒の爽やかな風味とアイスマルクのさっぱりとした味わいが調和し、じめじめとした気分をリフレッシュしてくれることでしょう。

3. **ラクトアイス**：乳固形分 3.0%以上（乳脂肪分の量は問われません）
軽やかな口当たりが特徴で、フルーティーで爽やかなお酒がよく合います。例えば、レモンのラクトアイスには、シトラスフレーバーが感じられるジンやウォッカのカクテルがおすすめです。私のお気に入りには「白くま（※）」×「スミノフ」です。合わせるとフルーツポンチのようになり、フルーツの甘さとお酒の爽快な味わいが相まって、夏の気分を盛り上げてくれること間違いなしです。（※練乳、かき氷、フルーツが入ったアイス）

お酒とアイスの組み合わせで、夏の夜を楽しんでみてくださいね。



重ね煮 — 冷や汁 —



夏の調理場は暑いので火を使わない冷たい物や、さっぱりとしたものが食べたいです。冷や汁は宮崎県の郷土料理ですが、今や全国的に人気の夏メニュー。

作り方】

1. すり鉢にほぐした干物、炒り胡麻をいれてすり、味噌を加えてさらによくすり合わせる。
2. 1に水を少しずつ加えてのばし、味をととのえる。
3. お椀に軽く絞ったきゅうり、トマト、豆腐を分け入れ、2を注ぐ。
4. 大葉、焼き海苔を散らす。

【今日のポイント】

そうめんや、麦ごはんにかけてもおいしいです。

味噌 60g
白胡麻 大さじ2
鰯の干物 1枚 焼いて身をほぐす
水または麦茶 3カップ
きゅうり 100g 薄い輪切りにして
梅酢でもんでおく
トマト 100g さいの目切り
豆腐 100g あられ切り
大葉 適量 せん切り
焼き海苔適宜 手でちぎる

重ね煮アカデミー主宰

<https://megu-kasaneni.com/>

ほったらかし農園 — 虫と草と雨 —

カメムシの出没に備え、4月の後半に手作りの虫よけ液を作りました。完成に間に合わずカメムシは大量発生。仕方なく未完成の液を薄めてスプレーしましたが、あまり効きません。そこでネットで別の方法を検索し、見つけたのがペットボトルで作る「カメムシホイホイ」です。これがおもしろいほど取れる。トマトではなくカメムシがたくさん収穫できました。やられてしまったトマトはそのまま食べてもおおしくないと聞いたのでドライトマトにしてみました。味は悪くないです！



カメムシホイホイ。ペットボトルの上部をカットしてひっくり返し、薄めた中性洗剤を入れます

ドライトマトにしたものは味が濃くなり食感も変わるので虫に食われた野菜だというのは気にならないでしょう。



こちらは元々の苗、楕円形をしていて紫がかった



新しく生えてきた葉。まちがいでなく同じ苗から生えてきているが葉の形が全く違う。

そしてナスに不思議な現象が起きました。全く形状の違う葉っぱがひとつの苗から伸びてきました。調べても同じ事例が見つからず見守る日々です。

じゃがいもとピーマンはなんて世話がいらなんでしょう。本当に植えただけで家族が食べる分は収穫できました。まだまだ暑い夏はこれから。夏を乗り越え、秋を乗り越えたらほったらかし農園ぐるっと一年です。がんばります。



【暮らしの比較】 — 夏の夜 エアコン派？ 網戸派？ —

今回の暮らしの比較は真夏の夜、窓を網戸にして眠るか、戸締りをしてエアコンをかけて眠るかについてです。これは都会か田舎の違いかということでもなく、田舎の戸建の方の中には雨戸までしっかり閉めて寝る人もいます。家族内でも異なる暮らしの比較です。

網戸で寝る派

エアコン派

メリット

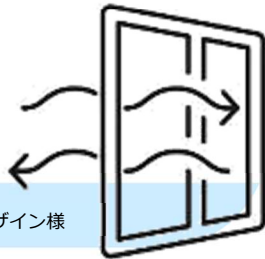
- ・電気代がかからない(扇風機の電気代はかかる)
- ・エアコンの音がない
- ・環境にもよるが外とのつながり感がいい

- ・室温調整ができる
- ・湿度の調整ができる
- ・屋外の音が聞こえにくい
- ・防犯に有利



デメリット

- ・温度が成り行き
- ・湿度が高いと不快
- ・屋外の音が聞こえる
- ・防犯に不利



- ・電気代がかかる
- ・エアコンの音がする
- ・不自然と感じる人もいる

イラスト：トミーデザイン様



絵：ニッキー様

どちらも一長一短ありますが、暮らしにリアルに響いてくるのは電気代と防犯です。

電気料金が高騰する中、あまりランニングコストがかかるのも困りますし、安眠を脅かす不法侵入者は命の心配にもなります。



絵：Riki様

— より快適にする工夫 —

- ・**網戸に補助錠を付ける。**市販ですぐに買えて簡単に後付け可能。網戸なのに開かない！と侵入者に心理的圧をかけられます。
- ・**ステンレス製の網戸にする。**この網戸はカッターでは切れません。侵入に時間がかかると防犯になります。
- ・**トラップを仕掛ける**侵入できそうな窓の外に防犯ライトと砂利や空き缶を立てておくトラップ作戦。物音に泥棒はびっくり！寝ている人は目が覚める！
- ・**ござや竹製敷きパッドを敷く・氷枕を使う。**麻のシーツなども良いです。

とはいえ、温暖化の影響で熱帯夜が頻発するようになりました。28℃湿度 70%を超えると熱中症のリスクが高くなると言われているため、網戸派の方もエアコンの利用も全否定しない方が良いかもしれません。

私は網戸派ですが、エアコンを使う時は、入眠を促すため3時間程エアコンをタイマーで動かし、その後は扇風機が動くようにしています。

起床前に体温が上がりやすくすることで寝起きが楽になります。



建築知識

— 外壁材のはなしーガルバリウム鋼板の誕生 —

外壁も含め屋外用の金属に安価で強いのが鉄ですが、錆びるのが欠点。そこで鉄を錆びにくくする方法が考案されました。鉄は大気中の酸素で酸化し「錆び」ます。一般的な環境下では二酸化鉄と呼ばれる赤錆になりボロボロになります。そこで鉄板の表面を錫や亜鉛の膜で覆う防錆術が一般化し、錫で覆えばブリキ、亜鉛ならトタンと呼ばれ、街にはブリキ屋さんがあって雨樋を作っていたし、波トタンは外壁によく使われました。



見たことあるでしょう 錆びたトタン

亜鉛と鉄が密着していると電気的な作用で亜鉛の方が優先的に酸化し、鉄が錆びずに済むので鉄の防錆になります。ただ薄い亜鉛の膜だと、これが破れたりすればそこから鉄錆びが始まるのでボロボロになった波トタン板などよく見られました。こってり亜鉛を被せれば強力なので、今でも高圧鉄塔などは鋼鉄製の部品を溶けた亜鉛が入った巨大なプールにドボンとつけて錆止めします。ただ外壁に張るような薄い鉄板を体裁よく作るには亜鉛がこてこてにこびりついた物では良くありません。さりとて薄く付けたのでは効果も落ちます。そこで 1972 年にアルミニウム・亜鉛・ケイ素の合金を被覆するガルバリウム鋼板が発明され、見た目も良いうえに性能が亜鉛被覆の良く一般地では 25 年の耐久力なので瞬く間にこれに置き換わり、今日屋根材、外壁材は塗装してあるものも下地はみんなガルバリウム鋼板になり耐久性が著しく向上しました。鉄板系の外装材の耐久性はとて良くなりました。

辛口コラム

「こまめに水分補給」に潜む危険

暑くなると良く言いますが、私には疑問です。人は定温動物なので体芯の温度を一定に保つため暑くなれば血流を増やして手足や体表からの放熱を増やします。それでも追いつかないと次は汗をかいて気化熱で冷やします。そこで水分の補給が必要になりますが、舐めたら分かるように汗は水分だけでなく塩分も排出します。人によって汗の塩分は異なり子供は少なめ、高齢者は多いようです。汗で塩を出して一方で水を飲めばどんどん塩分が失われ体液が薄くなります。すると体は体液を濃くするため余分な水分を捨てようと更に汗を出しますがここで更に塩分を失う。悪循環になってしまいます。



暑いとき頑張れば汗をかく

汗をたくさんかく時は、水やお茶などの水分補給だけではなく、経口補水液、スポーツドリンクや食塩水を飲むべきです。スポーツドリンクは 1ℓ に塩 1g 強の塩が入っています。水 1ℓ に食塩 9g の食塩水を生理的食塩水と言い、体液と浸透圧が等しいので医療の点滴ではこれに薬剤を混ぜて注入します。汗はこれ程濃くないですがそれでも塩分補給は必要です。昔の鍛冶屋さんは職場に塩のツボを置いていたし、今でも炎天下で働く職人さんは塩を携行しています。

汗をかきながら水やお茶だけ飲むのは危険です。真夏に水を飲みながらテニスをやっぐったりした経験があって、塩をなめたら回復しました。小学校の体育など特に要注意で、熱中症防止のため塩や粉末のスポーツドリンクを用意しておいた方が良いのでは。

