

# 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

2022年12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 —「初詣」→「年末詣」にシフトのススメ —
2. 重ね煮 —シーフードハヤシライス —
3. 掃除のススメ —ホテルのアメニティを家で眠らせるな —
4. 建築知識 —壁の内部で結露—
5. — ホットワインで —
6. 世界と日本のコロナ感染状況比較
7. 辛口コラム —NHKの優れた社会番組をゴールデンタイムに—



## 今月の話題

—「初詣」→「年末詣」にシフトのススメ—

「初詣=人混み」というイメージがありませんか？紅白歌合戦の後、テレビでゆく年くる年を見ていると、有名な神社はいつも人、人、人の大混雑。この初詣を大晦日の明るい時間に済ませるのが「年末詣」。

ここ数年私は新年のご挨拶は年末詣で行っています。神社へお参りする目的は願い事を伝えに行く事ではなく、今年一年を

振り返り、神様に感謝を伝え、次の年自分が立てた目標のお誓いをするものという説もあります。人混みの初詣は、何万という人々が押し寄せます。その賑やかな空気の中こそ新年を感じるというのもわかります。しかし、元旦の神社は押し寄せる参拝者の邪念に、神様もお疲れ気味なはず。

一方、大晦日には掃除が終わり、落ち着いた空気感が漂っています。このご時世で大変な思いをされている方は沢山いらっしゃると思いますが、神様に自信の報告と感謝を伝え、世界平和、コロナ終焉、為替の安定、そして家族の健康をお祈りしようと思います。



# 重ね煮

## —シーフードハヤシライス—

温かい食事が染みる季節ですね。

今回紹介するのはお子さんも食べやすいハヤシライス。ルー不要。油不要、ブイヨンも不要でこの美味しさは癖になります。

仕上げにパセリも忘れずにのせてクリスマスディナーの一品にもどうぞ。

あさり、えび、いかなど 150g  
人参 45g・・・いちよう切り  
玉ねぎ 120g・・・薄切り  
じゃがいも 120g・・・乱切り  
しめじなど 40g・・・小房に分ける。

水 4~5 カップ  
トマトピューレ 150g  
中濃ソース 大さじ4  
ケチャップ 大さじ1~2  
醤油 小さじ2  
塩 小さじ1~1.5  
片栗粉 大さじ2  
パセリ 適量



1. 図のように材料を重ね、ひたひたまで水を加えてフタをして中火にかける。
2. 湯気が出たら弱火にし、トマトピューレ、中濃ソース、ケチャップ、醤油を加えて煮込む。
3. 塩で味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。

【今日のポイント】

☆最後に塩で味をしめてください。味見して、少し濃いなぁと感じるくらいがちょうどいいです。

☆片栗粉を使うと、さらっとしたとろみのハヤシライスですが、小麦粉でしっかりととろみをつけることもできます。その場合は、小麦粉大さじ2をフライパンで空炒りして、さらさらになってから事前に取り分けて少し冷ました煮汁1/2カップを加えて混ぜルーを作ります。それを鍋に戻して、少し煮こんでくださいね。

重ね煮アカデミー主宰

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

# 片付けのススメ

## — ホテルのアメニティを家で眠らせるな —

「整理収納で片付かない小物ランキング」で10位以内に入るのがホテルのお部屋にきれいに用意されているシャンプーや石けんなどのアメニティなどの「思い出系」所有物です。「ちょっといいホテルに泊まったから」「デザインが素敵なボトルだから」「宿泊費に入っているから」など理由は様々ですが、ホテルマジックにかかってしまうと、「もらえる物はもらっておこう」と、カバンに入れてしまうのです。

そうして持ち帰ると、脱衣洗面の棚に置いて「いつか使うつもり」のまま何年、何十年もそこに鎮座させたままになるのです。こういったものを持ち続けてしまう原因は以下の通り。

- ① 場所を取らないためまあいいかと考える
- ② 旅行の度に持ち帰るので増える一方
- ③ 腐らない。勝手には減らない
- ④ それを使わなくても困らない。(常用のボトルがある)



いずれ、捨てるか判断に迷い、置き場が決められなくなり散らかる原因になります。アメニティをもらって来るな！とは言いませんが、管理できる量に留める事が重要です。



# 建築知識

—壁の内部で結露—



コナダニ

冬は結露の季節です。乾燥とお肌パサパサの冬になると結露が問題になるのは何故でしょう。空気は0℃で1m<sup>3</sup>が重さ約1.25kgあります。日本では夏は太平洋からの湿気でこの1m<sup>3</sup>の空気が25~30gの水分を抱えムシムシになります。この湿った空気を冷やすと水になりこれが結露です。エアコンの室内機で空気を冷やせば結露し屋外にポタポタ水が出て、これで除湿ができます。

冬の空気は大陸からの乾燥した風で湿気がなく、空気1m<sup>3</sup>に5~9g程しか水分がありません。これでは結露しません。冬に暖房により部屋の温度が上がるとは相対湿度は下がり乾燥します。ところが人は息などで一人1時間に40~50g水蒸気を吐き出すので室内の水分が増えます。更に加湿すれば水分が劇的に増えます。こうして増えた水分はどこか冷たい所を捜して結露します。窓ガラスの結露なら害はありませんが、これが壁に潜り込むと大問題になるのは前回の壁内結露で紹介しました。要するに、元々結露などする筈のない乾いた冬の空気に住人がわざわざたっぷり水分を含ませるので結露が起こります。加湿器メーカーやテレビなどが煽りますが、ダニの繁殖、その結果アトピー・喘息と決して加湿は良いことはありません。一步外に出れば全く乾燥した大気の中で暮らしていて何ともないじゃないですか。

## 季節のおススメ — ホットワイン —

この季節になると日本でも見かけるホットワインはお酒が苦手な方でも飲みやすい上、安いワインで作れるので作ってみませんか。

- 【材料 3~4人分】  
赤ワイン 500ml  
Aはちみつ大さじ 2~3  
Aシナモン 1本 (半分に折る)  
Aクローブ 2~3個  
Aスターアニス (八角) 2個  
A生姜スライス 2枚 (皮ごと)  
Bオレンジスライス 2枚  
Bレモンスライス 2枚  
※Aは、あるものをお好みで。

ポイント☆

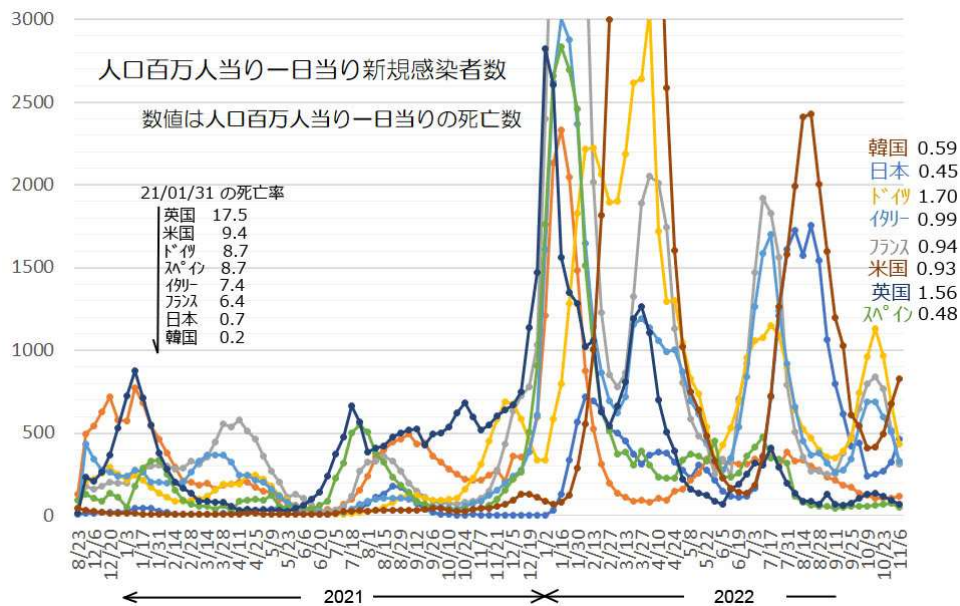
- ①フルーツは、グツグツ煮立たせると苦味や雑味が出やすいので、飲む直前に加えます。
- ②使用するワインは余っているワインを数種類ブレンドしても問題ありません。抜栓してから数日経ったワインも、ホットワインにすれば最後まで美味しく飲むことができます♪



フランスでは「ヴァン・ショー」、ドイツやオーストリアでは「グリュウワイン」、英語では「モルドワイン」と呼ばれています。「ホットワイン」という表現は、温めたワインとわかりやすくした和製英語。クリスマスの時期、市場やイベントでも売られています。日本の甘酒みたいな感覚でしょうか。

※アルコールはゼロではないので車の運転はご注意ください。





**世界と日本の  
コロナ感染状況比較**

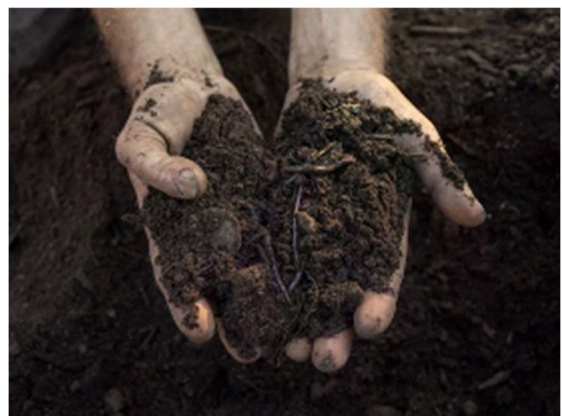
上のグラフは、月 2 回 web 上で更新しています。  
下記の QR コードからスマホ等で掲載ページを見て



**辛口コラム** ~ 野菜の栄養が昔より低下した ~

鋭い味覚を持つ筆者の妻は「うちで採れた野菜はアクや香りが買ったものと全然違う」と言うし、差し上げた人からは「お宅の野菜は主張している」と言われます。露地での有機栽培だからかと思っていたら多くの野菜、果物、穀物に含まれる栄養分は数十年前に比べて減っている事が科学者らの研究で分かったとの記事を見つけました。

何種かの調査で、小麦に含まれるタンパク質が 20 年間で 23%減少とか、スイートコーンやカリフラワーの鉄分が 30~50%減、その他ビタミン B2、カルシウム、ビタミン C など多くの減少がみついています。今の農業報酬は作物の重さで決まる、その為には農地からできるだけ早く多量の作物を得なくてはならず、肥料を多く与えて早く太らせることになります。



土壌には糸状菌などが居て、植物の根に取り付いた菌根菌がリン酸や窒素を宿主の植物に供給したりして複雑な共生環境を構成し、植物はいろいろな栄養素などを入手しますが、多量の肥料を食わされて太らせられれば、こうした過程を踏む必要はなく菌根菌らと共に作る複雑な各種栄養の入手は不要になり、その結果このような栄養不足が広がってきたらしいのです。豊かな国ではその分いろいろな沢山食べれば良いのですが、世界の貧しい国々では殆ど穀物デンプンだけで生活する人々も多く、そんな中で穀物のタンパク質含有が 20%も減ったとなると危険です。栽培植物の栄養低下は人類にとってとても危険なのです。

