

# ユトリエニュース

2023  
5月号  
NO.138

記念日カレンダー

これ知ってる?

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

2023年5月・第138号



## 記念日カレンダー

## 5月15日 ~ 水分補給の日 ~

5月15日は「水分補給の日」。ステンレス魔法瓶などで知られるサーモス株式会社が制定、一般社団法人日本記念日協会に認定されました。

スポーツや食事のときの水分補給の大切さをPRすることを目的としており、同社が行った実験で、気温が高い時の水分補給に最適な水温は、5℃～15℃と実証されたことから、5月15日に決めたそうです。厚生労働省のHPでも、水分補給の大切さについて掲載されています。

「目覚めの一杯、寝る前の一杯。しっかり水分 元気な毎日！」

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となるため、寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。（厚生労働省HPより一部抜粋）

これから夏に向けてますます暑くなり、年々暑さが厳しくなっています。意識的にこまめに水分をとるように、心がけたいものです。



## これ知ってる?

### 卵の代用品



今年3月、鳥インフルエンザの影響で卵が品薄になった。コンビニエンスストアの茹で卵の棚は暫く空っぽ、あるいは数個しか置いていないといった現象もみられた。また、他の商品と同様に値上がりもした。

そんな卵ショックに朗報だ。卵の代用品があるという。植物由来の素材で作られた溶き卵のような液状のものを使えば、卵と何ら変わらずスクランブルエッグやオムレツ、プリンなどに調理できる。

アレルギーで卵を食べられない人だけでなく、健康志向、ヴィーガン志向の人も、卵の代用品による卵料理を、様々気にすることなく楽しめる。選択肢が広がり、楽しめる人が増えるということだ。

肉の代用品として大豆ミートを普通に見かけるようになったように、将来的に、卵の代用品が定着する日が来るかもしれない。

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ

# ユトリエホーム

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

フリーダイヤル

0120-318-093

ユトリエホーム

検索

メール: [techno@yutoriehome.jp](mailto:techno@yutoriehome.jp)

[www.yutoriehome.jp](http://www.yutoriehome.jp)

[本社] 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

千葉県誕生  
150周年



チーバくん

めっちゃ旨レシピ

春の食材で  
～桜えびとワカメのペペロンチーノ～



生や釜揚げの桜えび、生のわかめを見つけたら、ぜひ使ってみて！



《材料》 2人前

パスタ	・・・200g
乾燥桜えび	・・・100g
ワカメ	・・・50g
玉葱	・・・1/2玉
酒	・・・10cc
ニンニク	・・・2片
鷹の爪	・・・2本
塩・胡椒	・・・適量
醤油	・・・小さじ1
オリーブオイル	・・・大さじ3

※あれば、生または釜揚げの桜えびを！

1. 乾燥桜えびを酒に10分程度浸けて戻す（生の桜えびの場合は、水洗いした後、水気をよくきる。）。戻したら、桜えびと酒は分けておく。

ワカメ（乾燥や塩蔵のものは、戻してから）（鳴門ワカメが食感がよくおススメ）は、一口大に切る。

玉葱は縦に薄切り。

ニンニクは横に輪切り（中心の芽は除く）。

鷹の爪は、縦に包丁を入れて種を除いてから、輪切り。

2. パスタを茹でている間に、
  - － フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れてから弱火にかけ、ニンニクが黄金色に薄く色づいたら、
  - － 鷹の爪を入れて30秒程たったら中火にして、
  - － 玉葱を入れる。火が通ったら、
  - － ワカメ、桜えび、酒（パスタのゆで汁で水分を調整）を入れて軽く炒めたら、塩・胡椒で味を調える。

3. パスタをザルにあけたら、すぐにフライパンに入れて具材と馴染ませ、最後に鍋肌に醤油を回し入れたら、火を止める。皿に盛り付けて完成！

※季節のさやえんどうや、大葉、万能ねぎなど緑のものをのせて彩り豊に。

季節の話題

旬の話題 ～桜えび～

2023年4月2日～6月9日の期間、静岡県駿河湾で解禁となった「桜えび漁」。春と秋（10月下旬から12月下旬頃）、年に2回、決められた期間に漁が行われる。また、国内では駿河湾のみ、国外では台湾のみと限られた場所でしか獲れない。

4月5日早朝に静岡市清水区の由比漁港と焼津市の大井川港で行われた初競りで、両港合わせた水揚げ量は約40トン、去年の44倍超の豊漁だったそうだ。

その名は、透明なピンク色をしていること、桜の季節に獲れることに由来する。水揚げ直後の新鮮な桜えびを天日干しする乾燥桜えび作り。まるで野原いっばいに桜色の花が咲いているかのようなこの光景は、この地域の春と秋の風物詩となっている。

生食、釜揚げ、乾燥桜えびのほか、佃煮などに加工される。生や釜揚げを見つけるには、静岡県の漁港近くに行くか、生鮮食品売り場に出されるタイミング、あるいはネットショッピングなどと機会は限られるが、生や釜揚げをそのまま、あるいは生の桜えびを使ったかき揚げなど、見た目にも魅力的な旬の食材をぜひ味わってみたいものだ。



知っ得?しっ得!

～ワカメ～



ワカメは一年中食べることができるため、一年中収穫されているの、2月から4月頃が旬の季節です。生の新ワカメや大きなひだひだのままのメカブを生鮮食品売り場で見かけるのもこの時期です。

海藻の一種で、褐藻綱コンブ目チガイソ科に分類され、暖流の影響のある北海道西岸から九州まで、日本の広い範囲で生息しています。



葉 (葉体)

コンブ科の海藻で、日本海域だけに産します。

朝鮮半島、暖流の影響のある北海道の西岸から九州までの、日本沿岸に広く分布し、古くから食用に利用されてきました。海岸に生育するものを採取するだけでなく、近年、養殖が普及して天然産よりも養殖ワカメの産額がはるかに多く、加工保存技術の発達によって一年中食卓に上るようになっていきます。

主産地は潮流の激しい三陸・山陰

茎ワカメ (中芯)

わかめの中心を通る茎の部分。

こりこりした歯ごたえのある食感で、珍味に加工されたり、炒め物などにも合う。

根 (付着器)

海の中で流されないように、ワカメを固定する役割。

めかぶ (孢子葉)

わかめの根元部分のめかぶは、ひだ状の孢子体で、何億もの孢子を作って放出している。

食物繊維、ミネラルの宝庫で、ぬるぬるの元であるアルギン酸、フコイダンといった酸性多糖類、ビタミン、ミネラル、脂質のほか、ミネラルとしてカルシウム、カリウム、マグネシウムが豊富に含まれている。

アルギン酸は、ナトリウムやコレステロールを吸着して体外に排出する作用があり、血圧を下げたり、コレステロール値を下げる働きがある。

フコイダンは、最近の研究でピロリ菌を除去する働きがある。

＝ 保存用のワカメ ＝

湯通し塩蔵ワカメ

生ワカメを湯通した後、塩づけにして日持ちするよう加工

乾燥ワカメ (カットわかめ)

湯通し塩蔵ワカメを食べやすい大きさにカットし水で戻した後、乾燥させたもの。

5月5日は、端午の節句ですが、わかめ協会が定めた「わかめの日」でもあるとのこと。柏餅だけでなく、旬の筍とワカメを使った「若竹煮」を楽しんではいかがでしょうか。

税のことって、わかり難いからと  
つつい先延ばしにしていますか？

## 無料税務相談

### “税務・保険” 無料相談

対策は  
万全？

★私はこれで、京都に行ってきました★

節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム  
(太田建設株式会社 本社2階)

参加費：無料 \* 随時受付中！

### 生命保険を見直す、かしく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させて頂きます★

## 野田市 K鉄工会社様 工場 ～基礎工事2～

K鉄工会社様の捨てコンクリートの工事の後、捨てコンクリートの上に地中梁とベースコンクリートを施工しました。ベースコンクリートと地中梁から突き抜けている細い支柱のようなものは、耐圧盤のための配筋。この後、耐圧盤工事のため、配筋に沿って型枠を設置、コンクリートを打設していきます。



ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしょうか。今年は5月1日、2日に休みをとれば9連休となること、コロナ関連の規制が緩和されてきていることから、旅行客が大分増えるそうです。気候がよく、何をするにも気持ちよい貴重なシーズンです。

ゴールデンウィークは何をしようか、そんなことを考える時間も楽しみのひとつだと思いますが、これからの時代はChatGPTで質問したりするのでしょうか。

試しにChatGPTで「5月のゴールデンウィークは何をしたら楽しいかな？」と質問したら、「日本の休暇期間であり、多くの人々が休暇を楽しむ時期です。楽しいことは人それぞれ好み異なりますが、以下のいくつかのアイデアがあります。」と前置きのあと、「旅行」、「アウトドア」、「イベント」、「家族・友人との時間を楽しむ」、「趣味や興味を追求する」の5つの項目を各2、3行で紹介、そして最後に、これらは一般的なアイデアで、個人の趣味や嗜好によるため、自分自身の好みや興味に合ったプランを考えて満喫するように、と締められていました。この後、「日帰り旅行、関東」のキーワードでネット検索をしました。質問内容にもよるのでしょうか、今のところは、考えるためのヒントをもらう、という感じで使ってみようか、というところですよ。 よい連休をお過ごしください。



代表取締役社長  
太田 亨