

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!

最近の太田建設

2024年5月・第150号



記念日カレンダー

5月27日 ～ 百人一首の日 ～

1235（文暦2）年5月27日に歌人藤原定家（1162-1241）が選んだ和歌の傑作選「小倉百人一首」を完成させたとして、5月27日は「百人一首の日」と制定された。藤原定家の日記「明月記」に完成の日が記述されている。

小倉百人一首は、定家が京都府嵯峨の小倉山荘で、第一首目の天智天皇から第百首目の順徳院まで百人の歌人の秀歌を一首ずつ選び、百枚の色紙に揮毫したもの。飛鳥時代から鎌倉時代に詠まれた和歌で、ほぼ時代順に並べられている。

百人一首は、定家撰の『小倉山荘色紙和歌』（＝小倉百人一首）を指していたが、他の百人一首と区別するために、定家撰の百人一首を「小倉百人一首」、他の者の撰を「百人一首」として分けて言われるようになった。

立夏（2024年は5月5日）を過ぎた初夏にぴったりの句を紹介しよう。

春過ぎて 夏来にけらし 白妙の 衣ほすてふ 天の香具山

第二首／持統天皇

これ知ってる?

き
黄くないおこわ

愛知県では、5月5日の端午の節句の料理に「黄くないおこわ」というものがあるそうだ。「きいはん」「きめし」とも呼ばれ、大分県や静岡県ではそれぞれ「おうはん」「染飯（そめいい）」と呼ぶ。もち米をくちなしの実と共に水に浸した後、黒豆と一緒に炊きこんだ黄色いおこわのことで、昔は赤飯は非常に高級だったため、身近で手に入るくちなしの実で黄色く色付けたごはんを代わりに食べたのがはじまりといわれる。

端午の節句は、男子の誕生と成長を祝う行事で、立身出世を願う「鯉のぼり」、身体を守るという意味の「鎧兜」、強い香気で邪悪なものを遠ざける「菖蒲」を飾る。そして初節句に「ちまき」を、2年目以降は「柏餅」を食べる。柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があり、家系が途絶えない、子孫繁栄の祈りが込められている。「黄くないおこわ」は、黄色が邪気を払い、一緒に炊く黒豆には健康祈願が込められている。



出典：農林水産省Webサイト

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kiinaiokowa_aichi.html)

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

ユトリエホーム

（太田建設株式会社 テクノ事業部） メール: techno@yutoriehome.jp

フリーダイヤル **0120-318-093** 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。



千葉県誕生
150周年



チーバくん

めちゃ旨レシピ

旬のアジを使って
～ まんまるアジフライ ～



ボリューム
たっぷり！
アジは半身の方
が成形しやすい
です。



《材料》 2人分	
アジ（フライ用）	・・・4枚
ポテトサラダ （コンビニで売っている1人前用）	・・・2人分
粉チーズ	・・・大さじ2
＝衣用＝	
小麦粉	・・・適量
溶き卵	・・・1個分
パン粉	・・・適量
揚げ油	・・・適量
＝ソース＝	
ウスターソース	・・・大さじ1
ケチャップ	・・・大さじ1
和がらし	・・・小さじ1

- 開いたアジの腹側に軽く塩・コショウ（分量外）を軽くふる。
※アジはキッチンペーパーでしっかり水気を取る。
- ポテトサラダと粉チーズを混ぜる。
4等分にしてそれぞれを丸める。
※好みで、キャベツの千切りや茹で卵などを追加してもよい。
- 1のアジに小麦粉を薄くまぶし、腹側に2を置いて、具材に沿うようにアジを置き、はがれないように、しっかりと密着させる。
- 3を溶き卵にくぐらせて、パン粉をつける。全体を両手で軽く握ってパン粉が落ちないようにする。
- 160℃に熱した揚げ油に4を入れて3分経ったら、180℃にして1分程度。衣がキツネ色になったら完成。
- 5を盛り付け、材料のソースを全て混ぜて添える。

季節の話題

旬の話題 ～ 5月病 ～

5月病は、元々、厳しい入学試験を終えて大学に入学した大学生が、ゴールデンウィーク明け頃になると無気力になる状態を指す言葉でした。

今では、学校や職場で新しい生活が始まり、環境が大きく変わったことがストレスやプレッシャーとなって憂うつな気分になったり、だるさや疲れがあらわれることを「5月病」と言います。医学用語ではありません。

人によってストレス解消法は異なりますが、一般的には次のようなことがよいとされています。

- 日光を浴びる。
- 十分な睡眠、休息を取る。
- 散歩、ウォーキングなど適度な運動をする。家事やウインドウショッピングなどでもよい。
- 夢中になれるものを見つける。
- やりたいことなどをメモして、そのために具体的に何をするかまで書く。
- 「ストレスは必ずあるもの、誰にでもあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあっていく。
- 自分に合ったストレス解消方法を見つけて実践する。

5月病は放っておくとうつ病に進むことがあるようです。おかしいなと思ったら、家族に相談したり、病院に行くなどしましょう。



知っ得？しっ得！

“the era of global warming has ended” and “the era of global boiling has arrived.”
 「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が来た」

昨年7月に世界の平均気温が過去最高となった時の、国連事務総長アントニオ・グテーレス氏の言葉です。そして、国連は「個人でできる10の行動」を提言しています。

1. 家庭での節電

私たちが使用する電力や熱の大部分は、石炭、石油、ガスが燃料。冷暖房の使用を控え、LED電球や省エネタイプの電化製品に取替え、冷水で洗濯し乾燥機を使わずに干すなど、エネルギー消費量を減らす。

2. 徒歩や自転車で移動、または公共交通機関を利用

軽油やガソリンを燃焼させる自動車に乗る代わりに徒歩や自転車で移動すれば、温室効果ガスの排出が削減され、健康と体力の増進に役立つ。移動距離が長いときは列車やバスの利用を検討し、自動車は可能な限り相乗りで利用する。

3. 野菜をもっと多く食べる

野菜や果物、全粒穀物、豆類、ナッツ類、種子の摂取量を増やし、肉や乳製品を減らすと、環境への影響を大幅に軽減できる。一般に、植物性食品の生産による温室効果ガスの排出はより少なく、必要なエネルギーや土地、水の量も少なくなる。

4. 長距離の移動手段を考える

飛行機は大量の化石燃料を燃やし、相当量の温室効果ガスを排出。飛行機の利用を減らすことは、環境への影響を軽減する最も手っ取り早い方法の一つ。オンラインで会う、列車を利用する、長距離移動そのものを止めるなどする。

5. 廃棄食品を減らす

食料を廃棄すると、食料の生産、加工、梱包、輸送のために使った資源やエネルギーも無駄になる。埋め立て地で食品が腐敗すると、強力な温室効果ガスの一種であるメタンガスが発生する。購入した食品は使い切り、食べ残しはすべて堆肥にする。

6. リデュース、リユース、リペア、リサイクル

電子機器や衣類などは、原材料の抽出から製品の製造、市場への輸送まで、生産の各時点で炭素を排出。買う物を減らし、中古品を購入し、修理できるものは修理、リサイクルする。

7. 家庭のエネルギー源をかえる

自宅のエネルギー源が石油、石炭、ガスのどれなのかを、可能なら、風力や太陽光などの再生可能エネルギー源への切替えができるかを電力会社に確かめてみる。あるいは、自宅の屋根にソーラーパネルを設置して家庭で使用する電力を賄う。

8. 電気自動車にのりかえる

自動車は、電気自動車の購入を検討する。化石燃料から作られた電力で走行するにしても、電気自動車はガソリン車やディーゼル車より大気汚染の軽減に役立ち、温室効果ガスの排出量が大幅に削減できる。

9. 環境に配慮した製品を選ぶ

環境に及ぼす影響を軽減するために、地元の食品や旬の食材を購入し、責任を持って資源を使ったり、温室効果ガス排出や廃棄物の削減に力を入れている企業の製品を選ぶ。

10. 声を上げる

声を上げて、他の人たちにも行動に参加してもらおう。声を上げることが、変化をもたらす最も手っ取り早く、最も効果的な方法の一つ。隣人や同僚、友人、家族と話してください。経営者には、あなたが大胆な変革を支持することを伝え、地域や世界のリーダーたちに、今こそ行動を起こすように訴える。

取り組みを始めてもすぐに結果がもたらされるわけではなく、もう待たなしの状況なのかもしれませんが、今年の夏も暑いのかなと、昨今の夏の暑さは心配と共に嫌気がさすほどですが、地球は自分の住まいなのだと考え、納得できてかつ自分にできる項目1つだけでも取り組みたいものです。



最近の太田建設

太田建設の動向、施工現場の状況などを紹介します。

柏市I様邸

～リフォーム～

柏市I様邸の全面リフォームの施工を行いました。木造2階建ての住宅の1階の仕切りをほぼ全て取り払い、広いリビングキッチンにしました。モデルルームかと思うような都会的なデザインです。

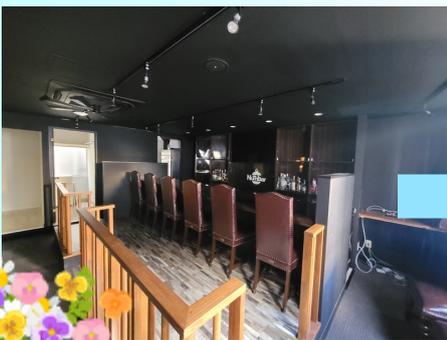


Pick Up! 照明で印象が変わる!

～間接的な光～

柏市の飲食店の改装工事を行いました。左側が施工前、右側が施工後の写真です。仕切りをなくして、レトロモダンの雰囲気から一転、非日常的なシャープな印象に変わりました。

天井の照明は、スポットライトと四角くくりぬかれた空間から光が漏れて間接的に照らすようにしました。照明器具が見えないため、洗練された雰囲気に。住宅でもよく使われる方法で、ライトの色を暖色系にするだけで、温かみのあるリビングを演出できます。



30℃前後の夏が増えてきました。立夏の頃は新緑の爽やかな気候という印象ですが、30℃近いとさすがに半袖をひっぱり出さないと暑くてたまりません。

熱中症が心配されます。皆さま、どうぞご自愛ください。

さて、暑い夏を快適に過ごすために、保冷グッズや冷感グッズを利用したり、窓に簀の子を取り付けたりと、一時的に凌ぐことは可能ですが、この先、温暖化が続くと考えると、住まいそのものをリフォームすることを検討するのもひとつかと思えます。窓を熱線反射ガラスなどの日射侵入率の低いガラスに変えたりするなど、太陽の熱が室内に入らないようにすることがまず第一です。少し大がかりになりますが、断熱状況を見直してみるのもよいでしょう。太陽の熱が入らないことで、室内の温度が保たれ、エアコンを消した後の室温の変化も緩やかとなり、結果として省エネにも繋がります。



代表取締役社長
太田 亨