

# アイライクホーム通信

2017年 秋号

## 新そばの季節です

秋に収穫されたソバの実を使用して作られた蕎麦は、香りが高く、味も格別であることから、「新そば」または、「秋新」と呼び、初夏から夏に収穫されたソバの実で作られた蕎麦は、「秋新」と類別して、「夏新」と呼びます。秋のソバの実の収穫時期は、9～11月中旬頃までです。その年の秋に収穫し、年内に食べる蕎麦の場合に、「新そば」・「秋新」と言えるそうです。旬のこの時期に、食べておきたいですね。

〈蕎麦打ち体験〉

茨城のブランド品種 <b>常陸秋そば</b>	常陸秋そば使用 『朝日里山学校』 住所：茨城県石岡市柴内 630 番地 (常磐自動車道 土浦北から車で15分) 電話：0299-51-3117 ※イベントの為、要予約。	『べに花ふるさと館』 住所：埼玉県桶川市加納 419-1 電話：048-729-1611 料金：2,200円/回 ※要予約 毎月第3土曜日(午前の部・午後の部)
---------------------------	---	--

常陸秋そばは、金砂郷の種をもとに茨城県農業試験場で登録したソバの実の品種です。特色は、大粒で風味が良いこと。甘みがあり、香りが良いので、ファンも多いです。おすすめの食べ方は、『つけけんちんそば』！具沢山のけんちん汁に、太めの蕎麦をつける食べ方です。

### 〈常陸秋そばの食べられるお店紹介〉

- ・『登喜和家』 時間：11:00～15:00 日曜日定休日  
住所：茨城県常陸太田市高柿町 343 (電話 0294-76-2330)
- ・『竜神庵 太田店』 時間：11:00～19:00 金曜日定休日  
住所：茨城県常陸太田市宮本町 464-2 (電話 0294-73-2888)
- ・『蕎麦きり さいとう』 時間 11:30～20:00 (中休み 14～17時) 月曜日定休日  
住所：埼玉県北足立郡伊奈町小室 9819-1 (電話 048-722-2725)

「蕎麦きりさいとう」では、十割蕎麦で、常陸秋そばが、頂けます

## ペットとの暮らしを快適に

ペットと暮らすことで、ストレスや孤独感が消えたり、家族の会話が増えたりと、日々の生活がより充実したものになることが多いですが、一方でペットについて悩みを抱えることもあります。

ペットとの暮らしで、気になるのが臭いです。ニオイ対策として、臭いを吸着・消臭する壁材があります。種類によっては、自分で簡単に貼り付けられるものもあります。窓の開け方も大切です。風が通り抜けるように部屋の対角の窓を開ける・風の入り口は窓を広く開け、風の出口は狭くするといいでしょう。対角に窓がない場合は、たてすべり窓に替えると換気がスムーズになります。

ペットの足腰の為にも、やさしい床材にするのもお勧めです。転倒防止の為にすべりにくいものや、キズの付きにくいものなど、様々な機能のものがあります。床のリフォームの他にも、貼って剥がせるフロアパネル、切って敷けるクッションフロアなどもあります。

色々な商品があるので、ペットとの暮らしをより快適にできるように、上手に活用したいですね。

〈室内温度対策〉

〈ニオイ対策〉  
たてすべり出し窓に替えると、同じ窓の大きさでも、換気がスムーズに！



〈転倒防止対策〉

すべりにくい床にすることで、転んでケガをすることを防ぎ、ペットの足腰に優しいです。



ペットが自由に移動できる『くぐり戸付きドア』



10月21日(土)、22日(日) 10時～16時

## かすかべ商工まつり(大沼運動公園)の屋外会場にアイライクホームが出展します

遊びに来て下さい!



第21回かすかべ商工まつりは、メイン会場となる市民体育館が、衆議院議員総選挙および春日部市長選挙の投票所として使用されることから、今年度の開催は中止となりました。

毎年楽しみにしていたお客様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解のほどをよろしくお願いいたします。

※詳細は地主にお問い合わせください。

### 今日の晩ごはん

#### 塩鮭の三平汁

材料(4人分)

●塩鮭	4切れ	●だし汁	3カップ
●大根	1/4本	●酒粕	50g～
●にんじん	1/2本	●酒	大さじ2
●長ねぎ	1本	●白みそ	大さじ3
●こんにゃく	1/2枚	●七味唐辛子	お好みで

- 塩鮭は一口大に切り、熱湯をかけて霜ふりを。酒粕と酒は混ぜ合わせておく。
- 大根・にんじんはいちょう切りが半月切り、長ねぎはななめ薄切りに。こんにゃくは一口大に切つて、下ゆでする。
- 鍋に鮭・だし汁を入れて、弱火で5～10分煮る。鮭の味が出たら大根・にんじん・こんにゃくを加える。
- 野菜に火が通ったら、1の酒粕をお好みの量で加え、白みそで味を調える。
- 長ねぎを加え火を止めたら完成。七味唐辛子はお好みで!

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

### 知っておきたい! 体の健康豆知識

#### “きのこ”を活用して食から健康に!

秋の味覚の代表のきのこ類にはさまざまな種類がありますが、どれも低エネルギーで多様な栄養素が含まれています。きのこに多く含まれる不溶性食物繊維は、腸内のコレステロールや老廃物の排出を助けるため、動脈硬化などの予防に効果的。また、食物繊維は体内で水分を吸って膨らむため、摂取エネルギーを低く抑えながら満腹感を高め、食事の量を減らすことも可能です。さらに、血圧の上昇を抑えるカリウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、血液中のコレステロールが増えすぎのを防ぐナイアシンなどのビタミンB群、コレステロール値の改善に有効なミネラルも多く含まれます。

きのこはうまみ成分が多く、風味や食感を活かし、塩分を少なめに調理してもおいしく食べられます。秋の味覚を存分に楽しみながら、健康的な食生活を送りましょう。

#### きのこの種類別に特徴をチェック!

- しいたけ：動脈硬化を予防、改善するナイアシンが豊富。コレステロールや中性脂肪を排出するエリタデニンも含有。
- まいたけ：ビタミンDやビタミンB2を多く含有。多糖類の一種がコレステロール値を改善する、まいたけ特有の作用も。
- しめじ：ビタミンD、ビタミンB2、ナイアシン、カリウムなどが豊富で、動脈硬化や脂質異常症などの改善にも効果的。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

### 【ごあいさつ】

先日の事、突然に春日部警察署から連絡がありました。刑事さんが何か聞きたいことがあるので会社に来るとの事。恐恐待っていると、とある業者の見積書を差し出し内容を精査してほしいとの捜査協力でした。社会貢献できる機会なので快諾し、その見積書を見ると悪徳業者の物とすぐに分かりました。見積りの矛盾点やおかしな項目等を指摘し、解らない部分等は写真を撮ってきてもらい、詐欺の内容を明らかにしました。そこで分かったのは、悪徳業者は工事屋ではなく、お客様をいかにうまく騙すかを考えているので、くれぐれもご注意下さい。



代表取締役 小野寺 邦彦

新春号は1月の予定です。

2017年 秋号 (有) アイライクホーム 春日部本店Tel. ☎ 0120-76-6636 茨城営業所Tel. 029-835-3051