



# ファミール

～ 家族的な (伝言) ～

NO.9



朝・夕がだいぶ涼しくなり、秋の始まりを感じる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしですか？

数年前より自宅で野菜を育てる“家庭菜園愛好者”が増えています。その背景には食品の偽装問題に端を発した食への安全志向によるものが大きいと思われます。その内容もキッチンやベランダで栽培可能なセット商品から、調理方法も分からない初めて耳にする様な野菜まで多種に及び、2009年の家庭菜園向け野菜苗、果樹苗の市場規模見込みは生産者出荷ベースで前年比20%増の139億円とも言われていますから、この不況の中うらやましい限りであります。(我家のヘチマ)

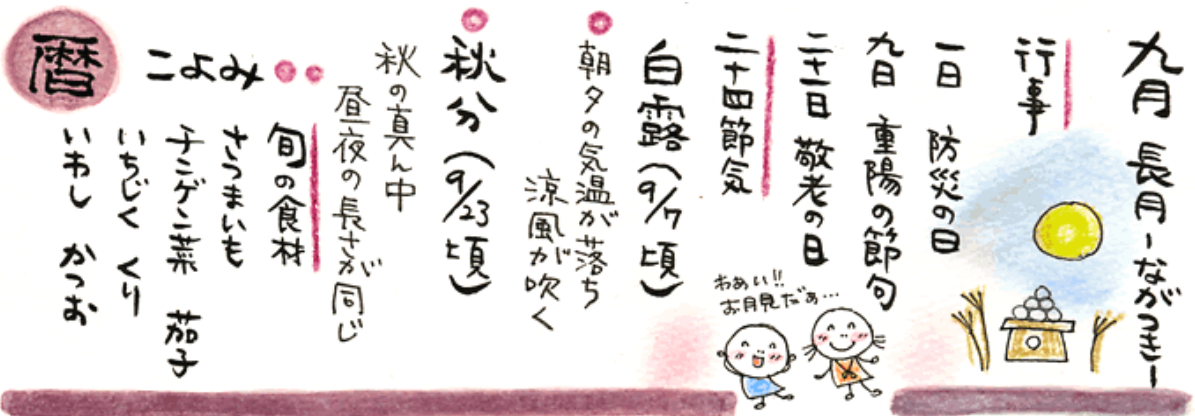
さて、例にもれず、我家の庭にも今春いつの間にか小さな農園が出現しておりました。まずはベーシックなトマトに、いんげん、枝豆、春菊、ほうれん草、の種をまいた様です。その後、ブルーベリーとヘチマは苗で購入の様。結果は…食卓にあがる率50%弱！春菊・ほうれん草は虫にやられて全滅し、ブルーベリーは鳥のエサとなり、豊作だと聞いていたトマトに至っては、愛犬たちが庭に出された時に勝手に食後のデザートにしていたとの事。この、幾多の試練を乗り越えて我々の口に入ったのは、わんこに取られずすんだトマトといんげん、枝豆。只、このうまいことと言ったらありません。新鮮なうえに無農薬ですから安心して食べることができます。次男いわく「無農薬栽培って言うと聞こえがいいけど、うちは放置栽培だよ！」と…。そうです。よくぞ草の中で大きく育ったものです。今後採れるであろうヘチマはスープに使うのだそうです。ヘチマはスープではなくタワシだろうと私は思うのですが…。



先日、コリンキーという生で食すカボチャを頂き、ドレッシングをかけて食べたのですが、シャキシャキとした食感と甘みが未体験のうまさ。固定観念は捨てなければならぬと思うのですが、「妻よ、ヘチマはやっぱりタワシだろ?!」と思う次第なのです。もし本当にヘチマスープが美味しかったら、次号のファミールにレシピを載せさせていただきたいと思ひます。

最後に、新型インフルエンザが想像以上のスピードで拡大しています。皆様十分にお気をつけ下さい。

## 代表取締役 太田政往



1人/2人で...

## すときにごはん

小金本に盛って  
お酒のあとに  
おもてなしのホドワリに  
お洒落、簡単、美手

### 長芋の明太子マヨネーズあえ 枝豆

ビールのおつまみの定番である枝豆は、アルコールを分解し、肝機能の負担を軽くしたり、スタミナ回復を促すタンパク質やビタミンB1,2を含んでいます。また、むくみを取り除くカリウムも多く含まれており、夏バテに最適な食品です。大豆の未熟豆であることから、豆と野菜の両方の栄養素を持っている事も大きな特長です。

#### 下ごしらえ

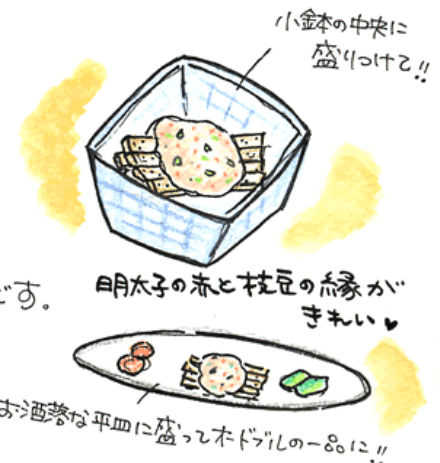
- 長芋 たんぱくに切って  
酢水にさらす
- 明太子 へっぽきをかけて電子レンジで  
加熱する
- 枝豆 茹でてみじん切りにする

#### 材料 - 2人分 -

- 長芋 10cmくらい
- 明太子 一腹(ひとはら)
- 枝豆 20個くらい
- マヨネーズ 少々
- しょう油 少々
- 酢水 適量

#### 作り方

- 加熱した明太子をフォークでつぶしマヨネーズと和える。
- 酢水にさらした長芋をザルに上げ水気を切ってお皿に盛る。
- ②の上から①をかける。
- ③に枝豆のみじん切りをのせる。



お好みでしょう油をかけても美味です。

#### 枝豆知識

時間が経つと角度が落ちるので、枝付きを選ぶことがおすすめです。

### 今月のひとりごと...

いつもファミールをご覧頂きましてありがとうございます。企画部の鈴木です。最近、お腹周りが気になりはじめたので、友人の誘いもあって、学生時代に部活をしていたソフトテニスを始めました。先日、地域の小さな大会がありまして、学生以来約15年ぶりに試合に出てきました。もともと負けず嫌いな性格なので気持ちは前へ前へ行くのですが、日頃の運動不足のせいか体がついて来なくて、1球1球ヒューヒュー、ゼーゼー言っている始末でした。結果は2勝2敗の3位(但し、5チーム中)、次はもう少し体力をつけて挑みたいと思ひます。ソフトテニスは歳をとっても楽しくできるスポーツですので、興味のある方は是非一緒に汗を流してみませんか？

企画部 鈴木



住所 米沢市下花沢3丁目8-60 ・TEL 0120-77-2324  
FAX 0238-24-3501 ・HP <http://www.ohta-kensetu.co.jp/>  
メールでの配信をご希望の方は《[kikaku@ohta-kensetu.co.jp](mailto:kikaku@ohta-kensetu.co.jp)》までメールの送信をお願いします。送付の停止を希望される場合は、お手数ですがメール又はフリーダイヤルにて、弊社までご連絡ください。

# お家のお医者さん

## 風通しをよくする

風が心地よくなりましたね。夏の間、クーラーに頼ってあまり換気をしていなかったお部屋はありませんか？お天気の日はいきり窓を開けて、お部屋の中の風通しをよくしましょう。



### 風通しのよい家

昔の家は縁側があり、風がどこからでも入ってくる「風通しのよい家」でしたが、現在の住宅はそれぞれが部屋を持ち、日中も仕事にでかけ、一日中締め切った状態の家が少なくありません。風通しのよい家は清潔で長持ちし、家族間の風通しもよくするというパワーを持っています。

### 風通しが悪いと・・・

風通しが悪いと、空気が動かなくなり、湿気がたまり、ダニやカビが繁殖します。そしてそれを餌とするゴキブリが増えるのです。

### 風通しをよくするには

- ・窓を2箇所以上、対角線に開ける  
向かい合った窓は、対角線に開けるとまっすぐ入った風が窓や壁にぶつかってサイドへ流れます。
- ・高低差をつけて開ける  
高低の差があると、低い所から入った風は、高い所へ抜けます。

「開かずの部屋」を作らないように、こまめに風を通しましょう。

**ポイント** 家具を置く時に、壁から少し離して置くと風が通ります

## 秋といえば・・・芋煮♪



お盆休みも終わり、そろそろ夏が終わってしまいます。この時期はなんだか寂しい気持ちになるのです(/\_;)でも、夏が終われば秋。そして秋と言えば芋煮会!!という事で、今回は「さといも」について少し紹介したいと思います。

### さといもの栄養は？

主成分は、でんぷんとタンパク質です。その他食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムなど、多くの栄養が含まれているのです。

### ぬめりに栄養が！

さといもは独特のぬめりがありますよね。このヌルヌルにはとても栄養があるのです。ぬめりにはガラクトンとムチンという成分が含まれています。ガラクトンは血中コレステロールを下げる効果があり、脳細胞を活性化させ、ボケ防止などにも効果的です。また、ムチンは体内に入るとグルグロ酸というものになり、胃や腸の腫瘍を防止し、肝臓の動きを強くするのです。

### ダイエット食にオススメ

他のイモ類と比べ水分が多いので低カロリー。そして、食物繊維も多く含まれているのでダイエットには効果的な食材なのです。

調理する際、手に重曹か塩をつけて調理すると、かゆくなりませんよ！お試しください。

### 日本一の芋煮会フェスティバル 情報

9月6日(日)山形市馬見ヶ崎河川敷(双月橋付近)にて開催されます。  
詳しくはHP <http://www.y-yeg.jp/imoni/> 又は、「日本一の芋煮会」で検索してみてください。

## シルバー世帯の平屋建て住宅

完成見学会決定！！



・日時 : 10月3・4日(土・日)  
AM.10:00~PM.5:00  
・場所 : 米沢市下花沢3丁目地内

木造平屋建てオール電化仕様のこの家は、「仕事も引退したし、老後は2人でゆっくり暮らしたいなあ」と考えていたご夫婦が建てました。「スーパーシェル」という新たな工法で、今まで以上の高気密高断熱性能。冬暖かく快適な住まいができました。もちろん地震にも強い高耐震構造です。また、デザインにもこだわった住宅なので、どんな方でも見て納得していただける物件です。是非ご覧下さい。  
当日はIHクッキングヒーターを実際に触って体験できます。お気軽にどうぞ！

## ☆内覧会報告☆



自然志向のRC住宅



笑顔あふれる木造住宅

先月開催しました完成内覧会は、どちらもたくさんの方々にご来場いただきまして、大盛況に終わることができました。お忙しい中ご来場いただきましてありがとうございました。

RC住宅の方は、両日とも雨が続きましたが、屋根部分すべてを利用した屋上スペースや、生活動線を考えた間取り等、木造住宅の方は、お店のようなモトーンの内部空間や、たっぷりの収納スペース等、どちらもじっくりご覧いただけたかと思います。

次回の内覧会も上記の通り見ごたえのあるものとなっておりますので、足を運んでいただくと幸いです。

スタッフ一同お待ちしております