木ごころ通信

ＮＯ.347　　令和７年７月号

燻製にチャレンジ

　庭のアジサイの花も終わり、蒸し暑い日が続いていますが、皆様におかれましてはお元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

　先日、近所の方から『サバの燻製』を作ったのでと頂戴しました。

大根を燻して米ぬかで漬け込んだ「いぶりがっこ」は知っていましたが、魚の燻製を食べるのは、おそらく初めてでした。うっすらアメ色に燻され、ほんのり香ばしい香りがして、とても美味しく感激しました。

あまりにも美味しかったので、自分でもやってみたいと思い、ネットで燻製のつくり方を調べてみると以外と簡単に作れるのがわかったので、早速試してみることにしました。

　ホームセンターへ行くと、キャンプ用品コーナーに燻製器が数種類ありましたが、今回は燻製を作るサクラの木のスモークチップだけを購入しました。道具は、家庭にあるもので対応しようと思い、家内に相談すると「処分するフライパンとステンレスのお盆があるけどこれでどうかしら」フライパンへお盆をかぶせてみると、これが見事にピッタリと合わさりました。

最後に食材を載せる金網は、フライパンの大きさに合うものを 100 均で探して来ました。

準備ができたところで、初心者向けの食材として「はんぺん」で試してみることに！

フライパンにサクラチップをひとつまみ入れ、コンロを点火。煙が出てきたところで、金網に「はんぺん」を載せお盆でフタをしました。弱火にして５分、燻煙で燻すことに。

蓋を開けると「はんぺん」は確かに燻されていましたが、無惨にも破裂してしまいました。熱の加減が悪かったのでしょうか・・・でも、味はバツグン👍

気を取り戻して数日後、ナッツとかまぼこを買ってきて再挑戦することに・・・

期待を胸にはずませ、お盆の蓋を開けると黄金色に輝いたナッツとかまぼこの燻製が出来上がりました。大成功＼(^o^)／「酒のつまみにいいね」などと言いながら、風味を楽しみつつ美味しく頂きました。さて今度は何をやってみようか。普段の食材もこうしてみると、また違った味わいが楽しめる発見がありました。

　歳を重ねると、新しい事にチャレンジすることが少なくなりますが、家庭では夫婦で楽しみながら色々な事にチャレンジし、仕事では業者との情報共有をしながら、新しい情報を常にキャッチし、ステップアップして行きたいと思います。　　（清　水）

神里建設株式会社

TEL 048(223)8024

FAX 048(225)1699

ホームページ http://www.kamisato-1972.co.jp

リフォーム紹介

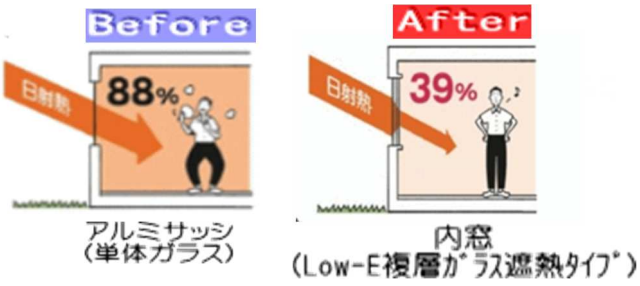
いよいよ夏本番ι(´Д｀υ)暑い夏のリフォームにご検討頂きたい“内窓工事”についてご紹介致します！

内窓のメリット

防音性もすごい！

暑い夏も過ごしやすい！

暑さの原因となる窓から入る日射熱
をカットし、冷房効果UP！



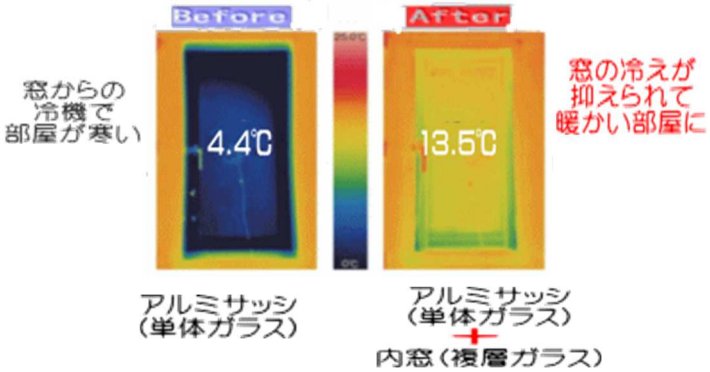
結露も減ってスッキリ！

内窓をつければ冬でも窓が冷えにくくなり、
結露の発生が抑えられます。

家の中がポカポカに！

内窓をつければ断熱性が高まり
冷たい外気の影響を受けにくくなります。

サームグラフィーで見る冬の窓の温度



内窓のデメリット

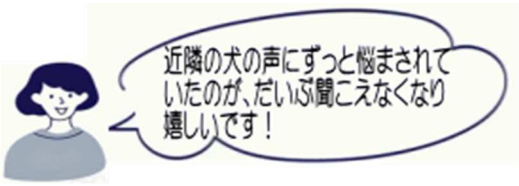
① 窓の開け閉めが 2 回必要になる
既存の窓の内側に新たに窓を設置するため、
換気や出入りする際、2 枚の窓の開け閉めが必要になる。

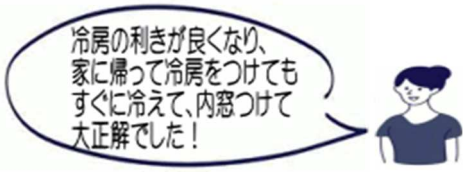
② サッシの掃除が 2 枚分必要になる
レールや窓ガラスを 2 枚掃除する必要があります。

③ 部屋が少し狭くなる
窓が内側に着いた分だけ、部屋が狭くなります。

④ 取付に費用がかかる
大きな掃出し窓に内窓を設置する場合は、
費用が数万円かかります。

施工させて頂いたお客様の声をご紹介致します！





“先進的窓リノベ補助金“の枠が、まだだいぶ残っているようです(^^)
この機会に、検討してみてはいかがでしょうか？

万能トマタマ酢で血液サラサラ＆血管若返り

人は血管と共に老いる

血液サラサラの提唱者の一人であるクリニックの院長先生の記事をご紹介致します。
「血液サラサラ」「血液ドロドロ」という言葉は聞いたことがあると思います。年齢は同じでも、血管年齢が若い人と、血管年齢が高い人では、見た目や健康状態に大きな差が出てきます。そして、その鍵を握るのが血液の流れという事です。

血液がドロドロになる4つの原因

なぜドロドロになるのでしょうか？主な原因は４つ！！

① **糖**
糖は、体を動かす燃料で、不可欠な栄養素ですが、撮り過ぎると血液がネバネバになり、酷ければ血管が詰まる原因にもなるので、甘い物や糖質を多く含む食品の獲り過ぎには要注意です！
ヘルシーな食べ物という印象のあるフルーツですが、このフルーツに含まれる果糖は、体に急速に吸収され中性脂肪の材料となり、血液をドロドロにするので食べ過ぎは禁物です。

② **中性脂肪**
食事で摂った栄養はエネルギーとして消費されますが、余ると中性脂肪として体に蓄えられます。
皮下や内臓に蓄積した脂肪が血液中に溶け出すと血管を詰まらせたりします。

③ **ストレス**
ストレスが血管に与える影響は大きく、一気に血管が縮んで血流が悪化し血液がベタベタになり、同時に血圧にダメージを与えます。趣味に没頭したり、軽い運動をしたと、リラックスする時間を作りましょう。

④ **歯周病菌**
最近の研究で、歯茎から血管に入った歯周病菌が、毒素を放ちながら全身を巡り、体内で炎症を起こし、血管を傷つけることで、心疾患や脳卒中のリスクを高めます。毎日しっかり歯磨きすることで、歯周病菌を減らすことが出来ます。

食べ物と共に大切にすること

いくら食べ物に注意しても、運動をしなければ全てが無意味となってしまうようです。一番のおススメは歩く事。理想は１日 20 分ですが、5 分でも 10 分でもＯＫ👌まずは、今より歩く事が大切！これを習慣にすることで、健康状態は驚くほど改善されるようです。
運動と同時に、旬の野菜を取り入れ暑い夏の血管を守りましょう！

万能トマたま酢

① 玉ねぎをすりおろし
黒酢を加えて混ぜ合わせる

玉ねぎ1/4個

トマト缶使用の時は1/2個

大さじ２杯

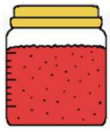
トマト缶で作る時は大さじ４

②トマト（1 個）を
すりおろし、加える

トマト缶でも可

400ｇ

冷蔵庫でひと晩置くと黒酢がまろやかに



蓋をしっかり閉めて

なるべく早めに食べる

月刊誌「致知」より

西新井大師　風鈴祭り

全国各地から集められた150種類以上の風鈴が、西新井大師の境内を彩ります。涼しげな音色を奏でる風鈴は、見て、聞いて、楽しむことができる夏の風物詩です。また、飾られている風鈴は購入することもでき、価格は1,000円程度から1万円程度までと幅広く、ガラス、陶器、南部鉄器など、様々な素材で作られた種類の風鈴が販売されています。
涼やかな風鈴の音色に耳を傾けながら、好みのデザインや音色を探し、暑い夏を涼しげな音色で癒されてみてはいかがでしょうか。

開催期間:2025年7月1日(火)～7月27日(日)
※7日･14日･22日は休止日
開催場所:西新井大師境内(足立区西新井1-15-1
開催時間:10時～16時
入場料　:無　料
アクセス:東武大師線　大師前駅から徒歩約3分
都営バス西新井大師バス停から徒歩3分

風鈴の豆知識

風鈴の起源は、唐の時代に中国で使われていた青銅製の風鐸（ふうたく）
風鐸は鐘のような形をしており、“風鐸の音が聞こえる範囲には災いが起こらない”
と考えられていたことから、寺院のお堂や塔の軒、四隅（よすみ）に吊り下げられて
いたということです。

グリコピア　工場見学

アイス(千葉)･ポッキー&プリッツ(埼玉)の製造工程

色々な分野の工場見学が人気を集めているなかで、製造工程を見るだけでなく、楽しめるコンテンツを沢山用意し、見て、知って、学ぶことができるコミュニケーションミュージアムを生み出したグリコ。
館内ではグリコ製品の製造ラインを見学したり、展示コーナーで珍しいおもちゃなどを見たり、ユニークなしかけもいっぱい！！わくわく体験が満載のグリコピアへ遊びに行ってみてはいかがでしょうか。
楽しみながらお菓子の世界を学ぶことができ、子供も大人も楽しめるようです。
どちらも入場　無料（完全予約制）詳しくはＨＰをご覧ください。

グリコピア･CHIBA

住　　所　　〒278-0041　千葉県野田市蕃昌新田字溜台10
アクセス　　常磐自動車道「柏IC」から約9㎞　約30分
※駅からは遠距離となるため､車をお勧めします。
営業時間　　9:30～16:00
連絡先　　04-7127-3355

グリコのマークの
前で記念撮影
できます！

グリコピアイースト･埼玉

住　　所　　〒364-0013 埼玉県北本市中丸9丁目55番地
アクセス　　圏央道(首都圏中央連絡自動車道)「桶川加納IC」より車で約10分
JR北本駅からグリコ工場先回り循環バスで約7分
グリコ工場前下車すぐ
営業時間　　9:30～16:00
連絡先　　048-593-8811