

# 爽やかな風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けていく

Vol.157

自動で簡単においしい料理が、自動で作れることがであります。「自動調理家電」の人気が高まっています。

「自動調理家電」とは、材料を入れてセッティングしておぐだけで、煮込みや炒めなど簡単な調理方法を自動的に行い、出来上がりまで人の手を必要としない、新しい家電製品のことです。

## 【自動調理家電のメリット】

まあ、「手離れ」が挙げられます。材料を入れておけば、後は家電にお任せですから、主婦のみなさんにとっては神のようなアイテムですね。

今おでの料理と並べて、食材を切って鍋に入れて、火にかけて、そのまま付きつきで火加減や味を見ながら仕上げる、自動調理家電の操作の時間のかかる過程があります。

自動調理されている間に他のことでもなおすし、趣味や実益の時間に充てることが可能なのです。食材をカットして調味料と一緒に家電の中にセットし、調理スターのスイッチを入れる。

たったこれだけの操作で、あとは家電が自動で加熱して攪拌や蒸らしながら料理を仕上げてくれるので、本当に便利なアイテムなのです。

料理が苦手な人でも、レシピに従って材料を切って入れておぐだけで、美味しい料理が作れます。

## 【料理のできるまでが早い】

自動調理家電を使つてみると、普段よりも調理時間が短縮できる場合もあります。例えば、圧力調理がでられる「自動圧力鍋」や、火力の強い「電気オーブンヒーター」などは、効率よく熱を加えて調理をあるいはがじるのに、料理の出来上がりまでの時間が確実に早くなります。

調理の手順が簡単でかつ、料理ができるまでが早い「時短」料理ができるのは、非常にありがたこのじめないじとあります。

効率よく火力を加えるので、ガス代や電気代の節約にもつながり、家計に

自動調理家電の「パイオニア」と謂はれるシャープの「ヘルシオ」は、自動で肉のあぶり焼きを作ることができます。

肉をあぶりのじつ絶妙な火加減調整

を、すべてオーブンレンジが自動でやってくれる優れものです。特に人気を集めている「ヘルシオホットクック」シリーズでは、無水調理ができるととにかく簡単にねこじりおかずが作れます。わいこはフタの裏に付いた「まぜ技」を使って、調理中に食材を自動でかき混ぜてくれるので、むりなく味が染み渡る煮物や炒め物がおいしくできます。人が調理したのではなくいかと感心するほど驚かれます。

# 自動家電が当たる前の時代!】

も優しくて、メロディがあるつむか。  
【最新の自動調理家電をピックアップ】



# 健康そらだん室

## サル痘

### 不衛生な行為を控えるところから始めよう

液や発疹に触れたりして、感染が拡大するのが一般的です。

つい最近降つてわいたように世界中で感染が確認され、新型コロナワイルスと同じように取り上げられ、コロナとサル痘のダブル感染までまことにやかに疑われるようになつてきました。では、サル痘とはどのような病気なのでしょうか。

#### ● サル痘の症状

サル痘ウイルスに感染するによって、発熱、発疹ほつしんなどさまざまな症状が現れる感染症の一種です。

実際に感染するケースとしては、ウイルスに感染している動物に咬まれたり、その動物の体

#### ● 感染するところとなる?

サル痘ウイルスに感染しても、直後にすぐ発症することはありません。5日～21日程度は潜伏期間があり、その間は一切

自覚症状がなく時間だけが経過します。

そして、潜伏期間を過ぎると、筋肉痛などが数日間起こり、その後に皮膚や口腔内、陰部の粘膜、結膜、角膜などに発疹が現れます。

● サル痘ウイルスは誰が持つている?

サル痘は、ウイルスに感染することによって生じますが、サル痘ウイルスを持った動物と接触されなければ、日常生活において感染する可能性は極めて低いものです。サル痘ウイルスを持っている動物としては、サル痘が流行している地域に生息するネズミやリスなどのげっ歯類や、その病名にもあるように「サル」が挙げられます。

また、サル痘はヒトからヒトへも感染しますが対処療法によって症状の改善を図ります。



### ■暮らしのたより■

### 暮らし広がる庭のリビング！

穏やかな木漏れ日や心地よい風。自然を感じられる空間は、心に安らぎを与えてくれます。使い勝手がよくて、人目を気にせず過ごせるアウトドアリビングがあれば、毎日がより楽しくなります。アウトドアリビングとは、リビングの延長線上に設置したウッドデッキやテラスを、もうひとつのリビングのように使う空間こと。リビングに隣接した庭やベランダにデッキをプラスすれば、生活空間も、暮らしの幅も広がります。

居心地のよいアウトドアリビングをつくるには、いくつかのポイントがあります。たとえば、デッキと室内の床の高さを合わせれば、室内と屋外がフラットにつながるので、隣の部屋に行くような感覚で庭に出られるようになります。室内との一体感も高まるので、部屋そのものが広がったような解放感も生まれます。

また、屋根や日除けを設置しておけば、雨や夏の日差しを気にせず使えるので、アウトドアリビングの活用の幅が広がります。心おきなく庭でくつろぐためには、プライバシーの確保も大切。庭が隣の家や道路に近い場合は、フェンスを設置するなど外からの視線を遮る工夫をしましょう。解放感とプライバート感を両立したアウトドアリビングなら、人目を気にせずくつろぎの時間を過ごすことができます。

# がんたんレシピ!

## タケノコと豚バラの木の芽炒め

春らしいタケノコをメインにした炒め物のレシピです。アクセントになるのは木の芽。木の芽は香りがよく、ほのかにスパイシーさもあって香辛料としても重宝します。

旬のタケノコと相性がいいのが脂の美味しい豚バラ肉です。タケノコと豚肉の油は相性が抜群ですよ。そのまま食べても美味しいおかずですし、炊き立てのご飯ともよく合いますのでお試しを。

材 料		【4人分】		
タケノコ (ボイル済)	…300g	[ 調 味 料 ]		
豚 バ ラ 肉	… 120 g	醤 油	… 大 さ じ 3	
木 の 芽	… ひ と つ か み	味 酥	… 大 さ じ 2	
片 栗 粉	… 少 々	紹 興 酒	… 大 さ じ 1	
油	… 大 さ じ 1	砂 糖	… 小 さ じ 1	
[ 下味 ] 醤 油 、 酒		… 少 々	*	*
			*	*
			*	*
			*	*

①タケノコは一口大の薄切りにする。下処理が必要な場合、タケノコがかぶるくらいの水を入れ、ぬか、赤唐辛子を加えて強火にかける。弱火で1時間ほど茹でておく。

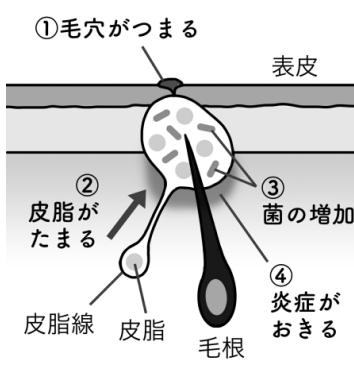
②豚バラ肉は2~3cmの長さに切り、[下味]の醤油をまぶす。豚バラ肉は焼く直前に片栗粉をまぶす。茶こしなどを使ってできるだけまんべんなくまぶすこと。

③フライパンに油を入れて強火でしっかりと熱し、豚バラ肉を加えて炒める。豚バラ肉を加え入れたらあまり動かさず、焦げ目をつけるようにして炒めてよい。④フライパンにタケノコを加えて炒め、油がまわったら[調味料]の醤油、味醂、紹興酒(清酒でもよい)、砂糖(黒砂糖やキビ砂糖でもよい)を加えて炒める。⑤木の芽の半量を入れ、混ぜ合わせる。味を見て足りなければ塩で調味する。⑥器に盛り付け、木の芽の半量をのせたら完成。粉山椒や一味唐辛子もよく合う。

【ポイントメモ】調味料の量は好みに合わせて調整してください。



### ビューティーサロン



### ニキビの原因とスキンケアポイント

皮脂分泌が多い肌質に起こりやすいトラブルであるニキビ。その原因是、毛穴の出口の角質が厚くなり、毛穴をふさいでしまうことです。その毛穴に皮脂が詰まり、それを好むアクネ菌が増えることでニキビになります。それに加え、ストレスや不規則な生活、睡眠不足などによる体内バランスの乱れや免疫力の低下なども影響します。スキンケアのポイントは主に3つ。皮脂詰まりを防ぐための洗顔、お肌のバリア機能を高めるための保湿、ターンオーバーの乱れを正常にすることです。ニキビが炎症している場合は、触ったりつぶしたりなどの刺激を与えないように注意しましょう。赤み、ニキビ跡にはビタミンC誘導体を配合した化粧品がおすすめです。



こんには。エムエスホームの佐原です。

いつもお世話になります。

今年は例年よりも一週間ほど桜の開花も早まりました。しかし、満開に近づくとともに雨模様も続き、桜の散り始めをより早めてしまつたようにも思われます。

一方、ご記憶にあろうかと思われますが、今から三年前の令和二年一月、横浜港に停泊中のクルーズ船、ダイアモンド・プリンセス号船内の感染から全国各地に急速に波及したコロナウイルスも、たび重なるワクチン接種努力の効果をもたらし、ようやく収束に向い明るい兆しが見え始めた今日この頃です。

また、このコロナウイルスの影響で長期にわたり開会を中止しておりました、お江戸の春の名物行事、「神田の神田祭」や「浅草の三社祭」も共に四年ぶりに復活し、神田祭は五月十二日から、また、三社祭は五月十九日からそれ三日間盛大に開催されることになりました。

この様な状況の中で、今年の春先から、かつての明るく活気にあふれた日々がこれからも続くことに期待したいものです。

## 建築職人組合 市川支部

- 発 行： 有限会社エムエスホーム
- 編 集： 佐原正男
- 住 所： 〒272-0824  
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイアル： 0120-541-209
- T E L： 047-323-2280
- F A X： 047-323-2285
- U R L： <http://www.ms-home.com>
- e-mail： [ms-home@din.or.jp](mailto:ms-home@din.or.jp)



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なリフォームの提案とサービスの提供に努めています。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

## エムエスホームの概要

商 号：有限会社エムエスホーム  
設 立：平成 9 年 8 月 1 日  
許 認 可：千葉県知事建設業許可  
(般-17) 第 42746 号

営業内要：大工工事、内装・水廻り、屋根・外壁塗装、バリヤフリー、耐震補強工事、その他小工事

所 在 地：市川市菅野 4-18-27

電 話：047-323-2280

フリーダイアル：0120-541-209

ホーメン：<http://www.ms-home.com>