

# 爽風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けていく Vol.157

## 自動家電が当たり前前の時代に

も優しいというメリットもあります。

【最新の自動調理家電をピックアップ】

自動調理家電のパイオニアと言えるシャープの「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。

肉をあぶるといふ絶妙な火加減調整を、すべてオープンレンジが自動でやってくれる優れたものです。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、無水調理ができてとにかく簡単なおいしいおかずが作れます。さらにはフタの裏に付いた「まぜ技ユニット」を使えば、調理中に具材を自動でかき混ぜてくれるので、むら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いかと思えるぐらい驚きます。

自宅で簡単においしい料理が、自動で作ることができてしまう「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、材料を入れてセットしておくだけで、煮込みや炒めなどさまざまな調理方法を自動的に、出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】

まず「手軽さ」が挙げられます。材料さえ入れておけば、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。

今までの料理とえば、食材を切って鍋に入れて、火にかけて、そのまま付きっきりで火加減や味を見ながら仕上げる、自動調理家電の場合この時間のかかる過程がありません。

自動調理されている間に他のこともできますし、趣味や実益の時間に充てることもできるのです。食材をカットして調味料と一緒に家電の中にセットし、調理スタート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どを行い、こちらが望む時間にちゃんと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おくだけで、美味しい料理が作れますね。

### 【料理のできあがりまでが早い】

自動調理家電を使うことにより、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、圧力調理ができる「自動圧力鍋」や、火力の強い「高機能オーブントースター」などは、効率よく熱を加えて調理をすることができるので、料理の出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、料理ができあがるまでが早い「時短」料理ができるのは、非常にありがたいのではないのでしょうか。

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



# 健康そうだん室

## 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。

●サル痘ウイルスは誰が持っている？

つい最近降ってわいたように世界中で感染が確認され、新型コロナウイルスとほぼ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

特にアフリカ各地でサル痘患者の増加が見られ、そこに渡航していたヨーロッパ在住者などが祖国にサル痘を持ち込み、世界各地でサル痘の感染事例が見られるようになりました。

●感染するとどうなる？

しやかに疑われるようになっていきました。では、サル痘とはどのような病気なのでしょう？

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。

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えしなければ、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。

●サル痘の症状

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

そして、潜伏期間を過ぎると、発熱や頭痛、リンパ節の腫れ、筋肉痛などが数日間起こり、その後皮膚や口腔内、陰部の粘膜、結膜、角膜などに発疹が現れます。

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



### ■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。自然を肌で感じられる空間は、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のこと。

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、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。解放感とプライベ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



## 木オ米斗



【4人分】

タケノコ（ボイル済）…300g	[調味料]
豚バラ肉…120g	醤油…大さじ3
木の芽…ひとつかみ	味醂…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	* * * *

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。

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。

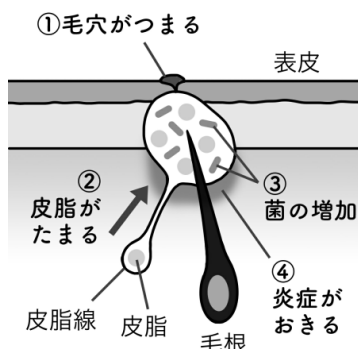
③フライパンに油を入れて強火でしっかりと熱し、豚バラ肉を加えて炒める。豚バラ肉を加え入れたらあまり動かさず、焦げ目をつけるようにして炒めてもよい。④フライパンにタケノコを加えて炒め、油がまわったら[調味料]の醤油、味醂、紹興酒（清酒でもよい）、砂糖（黒砂糖やキビ砂糖でもよい）を加えて炒める。⑤木の芽の半量を入れ、混ぜ合わせる。味を見て足りなければ塩で調味する。

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。その原因は、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。



## ■お客様の施工現場から■ 駐車場木製フェンスをアルミフェンスに取り替え/八幡 T様邸

このたび、工事のご依頼を頂きましたお客様のお住まいは、当方の事務所のお近くにあり、また、当社のホームページをご覧になられ初めてお付き合いをさせて頂くことになりました。

こちらは、築20年、建坪40坪の木造2階建てお住まいで、新築時、お隣りとの境いの駐車場に木製フェンスを設置致しました。しかし、木製フェンス設置後20年近くを経過しますと、フェンスのあちこちが劣化し、腐食や欠落、そして、光沢も失い美観も低下しておりました。

このため、今回は、より耐久性に優れ、塗装やメンテナンスの必要のない、アルミ製フェンスへの取り替えを希望されました。この既存木製フェンスの延長距離は12mと長く、まずは、既存の基礎ブロックに取りつけられているフェンスと支柱を撤去しました。そして、この既存の基礎ブロックは1段積みでしたが、これにもう一段ブロックを嵩上げし2段積みとし、その上に幅2000x高さ800ミリのアルミ製フェンスを6枚取り付けて約4日間にて全ての作業を完了させて頂きました。

このたびの改修工事にて、お客様の駐車場の美観も向上し、これからも安心、快適にお過ごしになれることと思われます。

つよし

こんにちは。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、満開に近ず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ったようにも思われます。

一方、ご記憶にあらうかと思われるが、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、ダイヤモンド・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す、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る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ぞ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
- フリーダイヤル： 0120-541-209
- TEL： 047-323-2280
- FAX： 047-323-2285
- URL： <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りフォームの提案とサービスの提供に努めております。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、バリアフリー、  
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

フリーダイヤル：0120-541-209

ホームページ：<http://www.ms-home.com>