

『かわら版』

第194号

＜発行＞
（株）リヤベ住建
046-267-8270



『魚の正しい食べ方』

魚をキレイに食べられる＝できる大人といった印象を受けますが、正直なところ「正しい食べ方に自信がない…」という人も少なくないのでは？そこで食べ方の基本ルールや、周りとの差がつく粋な食べ方を紹介します。

◆「魚の姿焼き・煮魚（※）」をどうやって食べていますか？（※鯛の尾頭付き、鮎の塩焼き、金目鯛の煮付けなど）

A：表側の身を好きなきところから食べ、魚を裏返して反対側の身を食べる

B：最初に全ての骨を身からはずし、残った身をまとめて食べる

C：頭側から箸を入れ、尾に向かって食べ進める

正しい食べ方は「C」。魚は食べ進める順番が決まっているそう！

※基本の作法

■魚は常に「左から」

魚は一匹まるごとでも切身でも、左から箸で一口ずつ切り分けて食べ進めるのが基本です。

尾頭付きの焼き魚や煮魚の場合、頭が左、尾が右になるように盛りつけられているので、頭側の身から食べ始める、と覚えておけばOKです。

■手順1：背側（上）の身から食べる

はじめかみ（紅く色がついた蓋付きの生姜）が魚の上ののっぺい状のときは、皿の奥にはずしておきます。また、すだちなどが添えられているなら、果汁が飛び散らないよう左手でガードをするように絞ります。

その後、背側（上）の身から箸を入れて食べて進めていきます。

■手順2：中骨をはずす

背側（上）の半身を食べ終わったからといって、魚を裏返すのは厳禁！中骨の中心に箸を差し込み、腹側（下）の身から骨を外しましょう。頭、中骨、尾がひとつつながりになった状態で骨を持ち上げ、皿の奥側に置きます。

■手順3：腹側（下）の身を食べ、美しくインテシユー！

皿の手前に残った腹側（下）の身を食べてみましょう。全部食べ終えたら、口直しにはじかみを食べます。はじめが苦手な場合は、無理に食べる必要はありません。最後に、骨や食べ残した皮を皿の中央に集めて、尾は頭側に折りたたんでコンパクトにまとめ、懐紙をかぶせて目隠しをするところまでできたら上級者です。

この基本ルールさえおさえれば、どこへ行っても自信をもって魚料理を食べられるはず。

小骨が多い場合は、あらかじめ箸で取り除いておきましょう。もし口の中に小骨が入ってしまったときは、箸を持っていない方の手で口元を隠し、手ではなく箸で取ります。取った骨はお皿の端に集めておき、最後にそのほかの残った部分と一緒にまとめましょう。

また、以下のポイントも知っておくとよい良いかも！

※魚の皮まで食べよう！

どうしても苦手という人でなければ、魚は皮まで美味しくいただくのがベター。DHAやEPAといった栄養も豊富で、鮭の皮などはコラーゲンもたっぷり！

食べ残しが少ないほうが、料理人や素材に感謝の気持ち伝わるでしょう。

※内臓（ハラワタ）や目玉も残さず！

鮎や鰻などを丸ごと調理してあるとき、内臓（ハラワタ）が苦手で残してしまう人も多いかも。でも、あの独特な苦味こそ食通の間では「珍味」として愛されているのです。また、目玉の周りも独特の食感で人気の部位。小さめの魚であれば頭から一匹ごと食べられるので、まずは小さい魚から挑戦してみてください。

※大根おろしは上品に使う！

焼き魚の場合、脂をサッパリさせるためにお皿に大根おろしが添えられていることも。このとき魚に直接醤油をかけず、大根おろしに醤油を垂らすようにすると上品な印象になります。干物などは醤油を垂らすと塩気が濃くなります。

大根おろしでうまく調節

するのが一石二鳥！

なかなか奥が深い魚の食べ方。家で食べるときはあまり意識していなかった人も、ぜひ正しい作法を身につけて、苦手意識を克服していきましょう！



お財布の使い方 Step 2

最初に入れる金額がお財布の運命を決める

お財布のキャパは、新しいお財布を購入して最初に入れる紙幣の合計金額によって決まります。お財布自体がいくら高価なものだとしても、最初に3000円しか入れなければ、3000円のお財布に。もし、それ以上のお金が入ってきたとしても、その余分なお金は「よそ者」と見なして、追い出されてしまいます。だからこそ、お財布を新しくしたときは、気合いを入れてたくさんのお金を入れ、最低でも3日間はその状態を維持してあげましょう。

今月のレシピ 『うなぎ』（2人分）



◆材料 うなぎ（かば焼き）1/2 串
わかめ（戻したもの）50g
きゅうり 1本、塩 小さじ1/5
しょうが（せん切り）1片分

(A) 合わせ酢

しょうゆ 小さじ1、 みりん 小さじ2
酢 大さじ1

◆作り方

- ① うなぎは食べやすい大きさに切る。わかめはざく切りにする。
- ② きゅうりは薄い小口切りにする。塩をまぶしてしばらくおき、絞る
- ③ (A) を合わせ、食べる直前にうなぎ、水気をきったわかめ、きゅうりと和え、器に盛り付け、しょうがを上のにせる

「暮らしの温度」と「健康」の関係

断熱で差が出る

暮らしの温度と健康は、大きな関係があります。

エアコンが効いた暖かい室内でも「足元が冷える」「廊下やトイレは寒い」。このような温度差は快適性を損ねるだけでなく、健康にも影響を及ぼします。暮らしの温度と健康との関係性は、さまざまな調査や研究で明らかになっており、住まいの断熱性を高めた結果、家族の健康改善につながったという調査データもあります。

◎ **健康を守るための世界的指針は冬の室温18℃以上。** 18℃未満で血圧上昇・循環器疾患の恐れ、16℃未満で呼吸器系疾患への抵抗力が低下。高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きく注意が必要。

◎ **ヒートショックが起こりやすい熱め入浴は、家の寒さも原因。** ヒートショックが原因の一つである入浴中の死亡者数は交通事故死亡者数の約5倍。高齢者が多数を占め、特に脱衣所の室温が低いと熱めの湯に浸かる方が多く、血圧の乱高下が発生しやすい。

◎ **家の断熱性を高めることで、血圧が下がる要因に。** 血圧が高い状態をそのままにしておく病気の原因に。予防策としては、食生活の改善や運動と知られていますが、断熱リフォームにより、家が暖かくなることで、起床時の血圧が低下するという分析結果があり、室温の管理も重要である。

◎ **家全体が暖かいと活動が増え、健康リスクの低減にも。** 寒い季節は暖房の効いた場所から動きたくなくなったりと運動不足。断熱リフォームによって、室温の改善で家の中での活動量が増え、健康リスクへの低減につながることに。

◎ **結露の発生を抑えることで、人も住まいも健康に。** 結露をそのまま放置しておくとかびやダニが発生し、アレルギー症状を引き起こす原因に。また、壁体内に結露が発生すると、建物劣化の原因になる可能性があります。家全体の断熱性能を高めることで発生を抑えることができます。

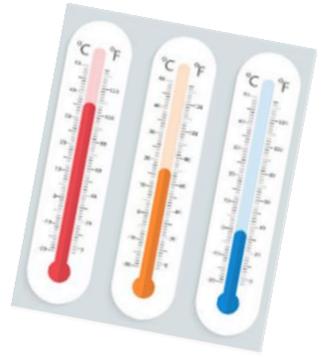
◎ **家の断熱性を高めた結果、家族の健康が改善。** 断熱性能を高め、暖かい家で暮らすことによって、健康改善が認められたという研究結果があります。アトピー性皮膚炎や気管支喘息など、改善したという人の割合も増えたことが分かっています。

◆ **この様に様々な要因をもたらす家の断熱性。** 気になることがあれば専門業者に相談をしてみてください。

え！？今は夏なのに？…そう、夏です。夏のこの時期だから今年の冬のことを考えるのです。あっという間に秋から冬になります。

暖かな家で、何も心配することのない家で、今年の冬は過ごしませんか？

断熱についてご不明なことや、どうしたらいいのかわからない？ってことがあればご相談ください。



【これからの家づくり暮らし実感セミナー】9月8日(日)開催

協賛: LIXIL

スマホ・タブレット・PCからいつでも参加可能

家づくり暮らし実感セミナー

2024.9.8(日) 10:00~12:00

HP or お電話にてご予約受付中!

参加費 無料

ご自宅で楽々! ZOOM 開催

実際に住んでいる4組のオーナー様の「暮らし体験談」を聞いてみよう

渡辺工務店 子のすすめ建てたSW工法 実感した快適な暮らし
I様 60代(ご夫婦、子世帯4名) ④南足柄
建築延べ床:226.91㎡
C値:0.36
UA値:0.52

トリヤベ住建 住宅雑誌をみて 数ある会社から選んだワケ
I様 50代(ご夫婦、お子様2人) ④茅ヶ崎
建築延べ床:113.03㎡
C値:0.47
UA値:0.47

亀井工務店 ご主人の振る舞う料理に みんなが集まるキッチン
W様 40代(ご夫婦、お子様3人) ④平塚
建築延べ床:113.03㎡
C値:0.51
UA値:0.27

大栄建設 新築だけでなく リフォームでも快適な住空間を
S様 40代(ご夫婦+ご子息2名) ④横浜市
建築延べ床:91.72㎡
C値:0.68
UA値:0.4

お気軽にご参加ください!

主催:横浜SW会

(有)亀井工務店/大栄建設(株)
(株)トリヤベ住建/(株)ネダテ住建
(株)建築のひら木/(株)渡辺工務店

今、家づくりを考えている方、将来いつかは自分の家をと考えている方「必見」です。

家づくりは人生の中でも「高額で大きな買い物」です。そして「大きな決断」が必要です。失敗はできません! 建ててから後悔をしないためにも「**これからの家づくりの当たり前**」を学んでください!

国も国策として経済産業省、国土交通省及び環境省3省の連携で様々な事業に取り組んでいます。

【LIXIL | 住宅省エネ2024キャンペーン】で検索を。また、実際に建てられたオーナー様の体験記として、**生の声**をお届けします。失敗できないからこそ生の声を聞いて参考にしてみてください!

ZOOMでの開催なのでわざわざお家から出かけることなく参加できます。参加ご希望の方は詳細をご説明致しますのでご連絡を。お待ちしております。

046-267-8270 (担当:鳥谷部)

ホームページ問い合わせからでもお受け致します。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!