

くらしのすまいるぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024年5月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町1丁目14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — これから能登ボランティアに参加ご検討の方へ —
2. 重ね煮 — 鮭のコロッケ —
3. ほったらかし農園 — 結果報告と夏に向けての活動報告 —
4. 建築知識 — 木の壁はなぜ傷むのか —
5. 暮らしのススメ — 野菜のお湯洗い —
6. 辛口コラム — 禁煙に遅すぎはない —



今月の話題 —これから能登ボランティアに参加ご検討の方へ—

自分が仲間と行った2日間のボランティア活動の気づきをご紹介します。これから行くことを計画中的の方の参考になればうれしいです。



営業時間要注意

ボランティアに行く前、ネットに自粛を訴える投稿をみかけました。渋滞する、水道下水が使えないため迷惑というのが理由です。実際に行ってみると、道路に段差があったりう回路になっていたりスピードは出せませんが、深刻な渋滞はありません。流れないので排泄物が山になっている公衆トイレがある一方、営業中のコンビニで水洗トイレも使えました。全てという訳ではありません、确实状況は改善しています。



自衛隊風呂の脱衣所案内

被災地での作業は汚れるし、身体を使います。風呂なしを覚悟していきましたが、自衛隊風呂をボランティアも使えました。入浴者数を隊員さんが管理し、順番に入浴します。とても清潔で、塩素の匂いもなく、疲れを癒す、いいお風呂でした。本当に助かりました。



自衛隊風呂の案内

車で現地入りできる方は、ボランティアの方用のキャンプ場（有料）を利用するという方法があります。テント泊に抵抗がない方は、金沢市内から往復6時間するよりは、より作業現場の近くに拠点を設けるのが良いと思います。“能登 ボランティア キャンプ場”で検索してみてください。



輪島の市場跡の片づけ

現地で求められている作業は山積みです。作業中、スマホで写真を撮っている団体はいくつもいましたが、業者はほとんど会いませんでした。

危険も伴います。万人におススメではありませんが、行ける人が、行ける時一生懸命働いて来るのが良いのではないのでしょうか。まだまだやることはあります。私もまた行こうと思っています。



重ね煮

— 鮭コロッケ —



育ち盛りの男の子にも人気の重ね煮で作る鮭のコロッケ。ぜひお試しください。

塩鮭（中塩1切） 70g…焼いておく
人参 30g…みじん切り
にんにく 1かけ…みじん切り
玉ねぎ 150g…みじん切り
じゃがいも 600g…乱切り

水 1/2 カップ
塩 少々
こしょう 少々

- 1.厚手の鍋に図のように材料を重ね、水を加えて蓋をして火にかける。
- 2.野菜が柔らかくなったら、弱火にして水気をとばし、塩鮭の骨を取りのぞく。
- 3.つぶしながら、塩、胡椒で味をととのえ火から下ろす。
- 4.等分に分けて丸め、小麦粉、水溶き小麦粉、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。

【今日のポイント】
鮭は焼いてから重ねることで臭みなく美味しく仕上がります。

重ね煮アカデミー主宰
<https://megu-kasaneni.com/>

ほったらかし農園

この冬は不耕起栽培にチャレンジしてみました。結果的に失敗に終わりました。その中でも収穫できたものをレポートします。

【小松菜】大きくならない内に花が蕾をつけたので菜の花として頂きました。

【春菊】昨年の3月頃もふさふさと育ち、葉物の割には世話がいらぬ強い野菜で気に入りました。しかし大きくはなりませんでした。

【スナップエンドウ】なかなかおおきくならず、近所の畑に差をつけられてしまいました。

【ブロッコリー】ピンポン玉くらいの小さなものができました。

他キャベツ、苺は残念ながら全く実らずでした。

<夏に向けて>

友人と有機の種を交換しました。その際不耕起といえども多少は草取りをした方がよいという助言をもらい早速ホームセンターで雑草を抜

—結果報告と夏に向けての活動について—

きやすそうな道具を見つけ、予想通りの使い心地に大満足です。

最後に思いがけずまだ1年半のアスパラガスから細いけれど食べられそうな子が顔を出して幸せな食卓もありました。近所のおじさんから法性寺ネギの苗をもらいまして植えました。愛知県の伝統野菜だそうです。





暮らしのおススメ ー野菜のお湯洗いー

昔、料理教室の先生から

「45℃～50℃のお湯でしなびた野菜を洗うと元気にシャキッと戻りますよ」と教えてもらってやったことがあります。その時はとてもうまくいき、ずいぶん驚きました。今回、改めて葉物野菜のお湯洗いについて実験してみました。

【やり方】というほどでもないですが…

- ① 50℃前後のお湯で、しなびた葉野菜を2分ほど全体的に浸水させる。
- ② お湯から上げて、水気を切る
- ③ すぐに使わないなら冷蔵庫へ以上。



イラスト：z kazano

【お湯洗いで復活する理屈】

葉物野菜には「気功」という小さな穴があり、水蒸気が出入りしている。収穫後は水分を逃がさないようにと、穴は閉じられてしまう。それをお湯に入れることで開かせる野菜のヒートショック現象だそうです。

私の実験は、今回はうまくいきませんでした。くたっとしていたレタスは気持ち硬くなった気がしたのですが、葉先はだるんとしたままでした。

悔しいので二度ほどやりましたが同じでした。その後お湯ではなくしばらく水に付けて置いたら元気になってきました。お湯で開いた穴にお水が入りやすくなったのかもしれない。



きもーち
立体に！

野菜を洗う＝水で洗うもの。という先入観で「野菜をお湯で洗う?!」となりますが、お花の水揚げにもお湯や火を使うことがあります。同じ植物なので、冷静に考えるとそんなに不思議なことではないですが、シャキッと復活したレタスは美味しく食べれたので、ぜひやってみてください



建築知識 — 家庭菜園のすすめ —

戸建住宅と集合住宅の違いは、借地だったとしても土地がある事です。家の周りの土地の使い方は、雑草が生える邪魔な地面から日本庭園やバーベキューガーデンにするなど色々あります。市街地の狭小地では自転車を置いて精いっぱいの場合もあれば、ゴルフの練習に囲いを置ける場合もあります。そこでいくらか余裕のある場合についての話ですが、家庭菜園をお勧めしてみようと思います。

菜園の大きさは最小1m x 1mでも50cm x 2mでも良いです。この広さでも新鮮な野菜が採れます。半日くらいは直射日光が当たる場所が良いでしょう。オクラ、トマト、キュウリ、冬ならブロッコリー、白菜、大根、小松菜、レタスなどどれも簡単に栽培できますし、何といても自宅で採れた新鮮野菜は金銭では計れない値打ちがあります。

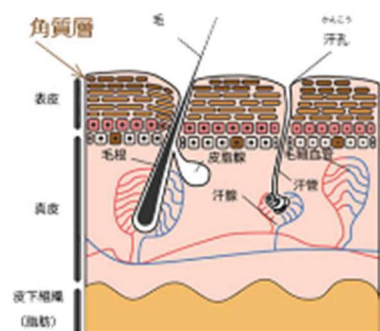
僅かな地面でも野菜が出来る→

ここで、どうしても必要な「農作業」があります。菜園にする部分の土を植物が根を伸ばすことが出来るよう備中鍬で掘り返して柔らかくし、ここに日々の生ごみを埋めます。林檎の芯も魚の骨、食べ残しも全て、更に雑草も落ち葉も埋めて土中のバクテリアの餌にします。鳥などの骨、貝殻、プラスチック類はいけません。毎日埋めているとそのうちミミズが手伝いに来てくれます。こうして地球にしか存在しない「土」ができます。



辛口コラム — 皮膚をいたわる入浴 —

皮膚は「皮」に過ぎませんが、命を守るためのいろいろな機能を持つ重要な人体の部品です。外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」と層をなしていて、真皮には血管や神経やリンパ管が通り、汗を出す汗腺、毛根や表皮を潤す皮脂腺などもあり、免疫やアレルギー反応に関する機能も備えています。その外側の薄い「表皮」が、私達が日々接している皮膚で一番外の「角質層」その他から成ります。表皮の底では日々新しく細胞が作られ徐々に上昇し最後に角質層になった後、剥がれ落ち、こうして表皮は常に新鮮に保たれます。皮脂腺からは脂が分泌され角質の柔軟性を保ち保護します。人体への手厚い保護システムが働いているのです。



<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/> より

ところが綺麗になりたいと毎日お風呂でスポンジと石鹸でゴシゴシ洗うと折角分泌した脂は除去され角質の保護ができません。風呂上がりにクリームを塗るからといっても自分の体が分泌する脂がベストには違いありません。もっと凄いのは、垢すりやゴシゴシやって貰ったらボールほどの垢が取れたというやつで、ただ単に角質を削り取ってしまったという事です。角質層は体を守る鎧の役割ですが、これを削り取るとは恐ろしい行為です。そもそも角質は表面から常に剥がれ落ちるので、垢はたまりません。下着を手洗いすると皮膚の破片がいっぱい落ちているのが分かります。ある学者がお風呂では手でこする程度、石鹸は週一度手に付けて洗う程度が良いと言っていました。もっともな話です。

