



# 夢づくり住宅ニュース

2012年6月号

## 潮干狩りに行こう！

参考文献：Wikipedia HP、MAPPLE、クックパッドHPなど

遠浅の海で干潮になると、砂の中にいる貝を熊手などで簡単に掘り出すことができます。GW中のレジャーとしてよく潮干狩りの光景が見られ、ハマグリなど他の貝も取れますが、最もよく取れるのはアサリです。アサリは味噌汁に入れたり、酒蒸しにしたり、様々な料理が楽しめます。自らの手でとった食材を利用した食事を楽しむのも、潮干狩りの醍醐味です。



## 潮干狩りの注意点

潮干狩りのシーズンは春から初夏にかけてです。もっとも日光が強い時期であるため、日射病、熱射病対策、および日焼け防止対策は必須となります。また、干潟を歩くために足元にも気を配る必要があります。



### 頭

つばの広い帽子をかぶりましょう

### 服（上）

気温が低い時があるので上着も用意しましょう

### 着替え

水場なので、注意して濡れることがあります

### 足

裸足ではなく、長靴やサンダルなどで

### 服（下）

膝丈くらいの短パンがよいです

## 用意する道具

### 熊手

砂を掘るための必須アイテム

### バケツ、かご、あみ

掘った貝を入れて持ち運ぶ

### クーラーボックス、氷

貝を新鮮に持ち帰るため

### ペットボトル

砂抜き用の海水を持ち帰るため

### 絆創膏

貝殻で切り傷が出来やすいので



## アサリを持ち帰るには

表面の砂を洗い流して水を切り、クーラーボックスに入れて、上に新聞紙をのせて氷をのせる。水は入れない。

## アサリの砂を吐かせるには



アサリは取ってそのままの状態では砂を取り込んでいるため食べられないので、それを吐かせる必要があります。そのアサリが取れた場所の海水が一番効果的ですが、3%食塩水を使ってもよいです。

- アサリが重ならないような平たい容器を使う。
- アサリの下に網を引いておくと砂がその下に落ちる。
- 海水はひたひたで。
- 静かで暗い場所に4時間ほど放置する。
- 水から出して30分ほど置いておくと海水を吐く。

## アサリレシピ

和食やイタリアンなどいろいろな料理に使えます。



### 炊き込みごはん

- <材料>米2号、アサリ(むき身)150gくらい、酒大さじ2、めんつゆ(3倍希釈)大さじ2、生姜の搾り汁大さじ2、ご飯炊く量の水
1. 砂抜きしたアサリをこじ開け(ワジで少し加熱すると口を開きます)スプーンで身をはがす。(むき身重さ=殻つき重さ×0.7くらいになります)
  2. 炊飯器に米とアサリと調味料をいれ、水を2号の目盛りに合わせていれ、炊きます。

### ボンゴレロツ (アサリのトマトパスタ)

- <材料>パスタ2人前、アサリ(殻つき)200g、ホールトマト300g、ニンニク1片、ワイン(赤でも白でも)2カップ、オリーブオイル大さじ1、パセリ・バジル適量
1. パスタを茹でる。茹で汁はソースの調味用にとっておく。
  2. オリーブオイルをフライパンで熱し、スライスしたニンニクを入れます。砂抜きしたアサリを強火で炒め、ワインを加えて貝が開くまで蓋をして加熱します。
  3. アサリだけ皿に取り出し、フライパンに残った汁にホールトマトを加えて弱火で六分ほど煮詰めます。味見をして塩気が足りなければ、パスタの茹で汁で調節する。
  4. 火を止め、フライパンでパスタ、パセリ、バジルを絡ませる。



### アサリの酒蒸し

- <材料>アサリ300g、酒大さじ2、ニンニク1片、青ネギ適量
1. 砂抜きしたアサリ、酒、ニンニク(みじん切り)を鍋に入れ、蓋をして火にかけます。
  2. 貝が開いたら火を止め、余熱で完全に火を通してから、ネギをちらします。



### アサリのキムチスープ

- <材料>白菜キムチ200g、キムチの汁大さじ5、アサリ300g、絹豆腐1丁、昆布だし6カップ、ニンニク1片、万能ネギ2本、塩コショウ適量
1. 豆腐はさいの目に切っておきます。アサリは砂抜きしておきます。
  2. 昆布だしを煮立ててアサリを入れてだしをとり、貝が全て開いたら出しておきます。
  3. 2にキムチとキムチの汁とニンニク(すりおろし)を加えて煮立て、5、6分たったら塩コショウで味を調えます。
  4. アサリを豆腐をいれて煮立ったら火を止め、万能ネギをちらします。



# 紫外線対策！！

参考資料:Wikipedia HP  
HPなど



紫外線は「しみ・しわ」の原因になるだけでなく、**紫外線アレルギー**（湿疹）、皮膚癌、白内障（目の病気）の発症率を高め、皮膚の免疫力を低下させ感染症になりやすくなります。  
また**UVケア**といえは大人になってから始めるものだと思っている方が多いようですが、実際はいかにして若いうち、子供、赤ちゃんの時から**UVケア**を行うかが、大人になってからの美容、健康に大きく関わっているのです。



## 紫外線の強い時間帯・季節・地域

**時間帯** 正午前後（午前10時～午後2時）が最も多く、この4時間で1日に降り注ぐ**紫外線の約50%以上**～を占めています。

ただ目に入る**紫外線**は逆に朝、夕方のほうが多いとも言われています。

**季節** 紫外線Bは春～秋（3～9月）が多いが真夏が1番多い。真夏は真冬に比べて紫外線B量が**約5倍**にもなると言われています！

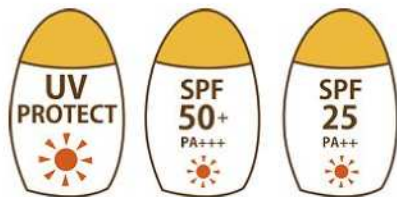
一方、紫外線Aは紫外線Bほど年間を通して降り注ぐ量に大きな差がありませんが、それでもやはり春から夏にかけて多くなります。

**地域** 南ほど紫外線量が多い。日本の場合、沖縄は北海道に比べて**年間紫外線量が約2倍**に！



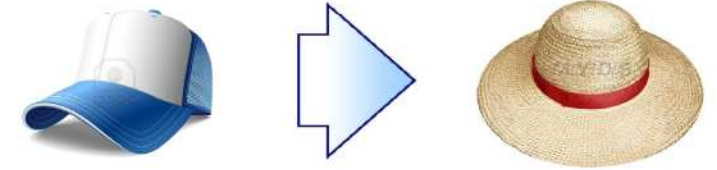
## ★日焼け止め商品の選び方★

短時間（1時間ほど）の外出	数時間の野外でのスポーツ等
•SPF10～20 PA+	•SPF30～50 PA+++
数時間の外出	海・プール
•SPF20～30 PA++	ウォータープルーフタイプ



## 帽子・サングラス・服装・日傘

**帽子** 紫外線対策として帽子を選ぶのであれば、顔、首、頭全体を覆ってくれる「ツバの広い帽子」が理想的です。



具体的に言えば、横、後頭部なども覆ってくれる『**麦わら帽子**』のような帽子が理想的です。

**日傘** ○普通の雨傘でもある程度、紫外線をカットしてくれますが、日傘（晴雨兼用傘）のほうが断然、効果的。



○日傘は“黒”というイメージは昔の話。白でも十分な効果がある。



## サングラス

最近のサングラスは安いものでもUVカット加工されているものが多いので、サングラスをかけるだけで大事な眼を紫外線から守る効果がかなり期待できるのです。



## 服装

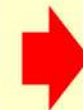
紫外線対策を考えるのであれば白色系の薄い色は適していません。紫外線対策を目的とするのであれば黒色などの濃い色の服が良いでしょう。



もちろんスカートの際はストッキングを履いたり、衣類も最近では**UVカット効果**が高いものが販売されていますので、服（衣類）を選ぶ際はファッション性だけでなくそのような素材を選ぶようにしましょう！

## にしむらリフォーム Before ⇒ After

このコーナーでは、当社が行ったリフォーム工事について写真でご紹介しています。今回も介護保険制度を利用した改修工事です。



これからも定期的に夢づくり住宅ニュースを発行していきます。ご要望などがありましたらFAX下さい。

にしむら工務店ホームページ  
http://nisimurakoumuten.jp

## にしむら工務店

一宮市大和町毛受辻畑96  
TEL0586-43-0505 FAX0586-43-0572  
携帯 090-3483-1420