

あなたの生活中

# 気になる事 ありませんか?



下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。  
「はい」が3つ以上あれば、乾太くんを是非ご検討ください!

実は気になっているけど  
あきらめている! そのお悩み  
乾太くんが解決して  
くれるかも!?



はい いいえ

- 家族に花粉症の方がいて、外干しに抵抗がある。
- PM2.5や黄砂が気になり、外干しきれない時がある。
- 雨の日が続き、洗濯物が山のように溜まつた経験がある。
- むいぐるみを洗濯したいと思ったことがある。
- お子さんの靴、洗ったらすぐに乾かしたい。
- 家族にスーツを着る方がいて、タバコや焼肉などのニオイが気になる。
- 衣類乾燥機は欲しいが、置く場所に迷っている。
- 衣類乾燥機は欲しいが、洗面所のジメジメが気になる。

はい いいえ

- とにかく、時短で言葉好きだ。
- 時間を選ばず、好きな時に洗濯したい。
- 部屋干しした時のニオイ(部屋干し臭)が気になる。
- 部屋干しすると、部屋が狭くなる。
- 部屋干しすると、部屋がジメジメして不快だ。
- ベランダが2階にあるため、最近外干しが億劫になってきた。
- コインランドリーをよく利用している。
- 仕事で衣類乾燥機を使用したいと思っている。

## ガス警報器が鳴ったら!

ヨネシマに連絡し、点検が終わるまで  
ガスのご利用の中止をお願いします。

### してはいけないこと

- 電気のコンセントやスイッチに触ること  
※換気扇をつけることも危険です。
- スイッチには絶対にさわらないでください

### 必ずしてほしいこと

- 室内の火は全て消してください。
- ガス栓、器具栓を閉めてください。
- ドアや窓を開けて充分に換気をしてください。

## エコライフ キャンペーン

キャンペーン期間  
**8/1 [土] ▶ 12/31 [木]**  
最新の省エネ給湯器やSiセンサー・コンロ等を  
**超特価でご提供!!**

## ヨッちゃんに おまかせ

### さっぱり爽やか アジとみょうがの南蛮漬け

#### ■材料(2人分)

アヒ3枚おろし・2尾分 大葉 ..... 6枚  
みょうが ..... 3本 片栗粉 ..... 大さじ1/2  
きゅうり ..... 1本 サラダ油 ..... 適量 唐辛子(輪切り) ..... 大さじ1



1人分  
245kcal

#### ■作り方

- ①アヒは食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②みょうが、きゅうりは千切りにする。大葉は細切りにする。
- ③大きめのボウルに南蛮酢の調味料を入れて混ぜる。
- ④鍋にたっぷりのサラダ油を入れて熱し、アヒを入れてこんがりと色になるまで揚げて取り出し、③に加え、みょうが、きゅうりを加えて15分程漬ける。
- ⑤皿に盛り、大葉をのせる。

## LPガスとリフォームの総合力で豊かなくらしのお手伝い

- LPガス(家庭用・業務用・工業用・フォークリフト用)
- ガス機器販売(LPガス用・都市ガス用)
- リフォーム(水漏れの修理から器具のお取替まで、いろいろな工事に対応させて頂きます。)

<http://www.yoneshimagas.jp>

〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号 (06)6787-1501(代)  
奈良支店/〒582-0023 柏原市国分東条町28-8 (072)977-5602

発行  株式会社ヨネシマ

# ヨネシマニュース

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

2020.9 No.260



## お楽しみクイズ

問題 ①~③の例題をヒントに④の□の中の漢字を計算してください。二文字の熟語です。

### 例題

①魚+土×2=鮭

②弓×2+米=粥

③(毎+木)+(汗-ミ)=梅干



### 応募方法

ハガキに①クイズの答え②住所  
③氏名④電話番号⑤職業⑥  
「ヨネシマニュースにひと言」  
をご明記の上、〒577-0037  
東大阪市御厨西ノ町1-1-9  
「ヨネシマニュースプレゼント  
クイズ係」までお送りください。  
抽選でQUOカード(500円分)  
をプレゼントいたします。たくさん  
のおハガキ、お待ちしてます♪

### 〆切

2020年9月10日  
(当日消印有効)

### <前回の答> 算と学

当選者[敬称略]

奥田 文子(東大阪市)  
五次 佐千子(東大阪市)  
大文字 正子(兵庫県川辺郡)  
尾形 势津子(生駒市)  
桐山 直子(奈良県生駒郡)

応募者 18名 正解者 16名

※当該のクイズ応募の際に、記入して頂きました個人情報については、抽選結果お知らせのためにのみ利用いたします。

## ←・ら・し・に・い・い・も・の・ヨ・ネ・シ・マ・か・ら

## 乾太くんなら快適な仕上がり

### 繊維が立ち上がり、根元からふんわり

大容量のドラムでガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させて、繊維の根元から立ち上がり、快適にしあがります。

### ガスならではのスピード乾燥!

こんなにふくら具合に差があります!



ガス  
ならではの  
経済性!

パワフル温風で短時間乾燥の乾太くん。  
1回の乾燥コストは5kgで**63円**、  
1ヶ月毎日使っても**約1,950円**と  
経済的に使えます。  
※リンナ依調査

5kgで  
約52分

8kgでも  
約80分

5kgで  
約162分

5kgで  
約281分

大風量でシワを軽減

標準コースの運転でも大風量  
で一気に乾かすことで、自然  
とシワが伸び、アイロン掛け  
の手間が省けます。

1.綿35%・ポリエステル65%のシャツでシワが軽減。

2.シワがつきやすい綿100%でも、シワが少ない仕上がりに。

詳しくはヨネシマまでお気軽にお問い合わせください。

# 実りの秋 果実の秋

秋といえば実りの秋。様々な果実が色いっぱいの実りの表情を見せてくれます。

最近は国産ばかりでなく海外から輸入されたものも多く見かけます。

多様な果実の個性を理解し、秋の様々な生活のなかで味わいたいものですね。

## 葡萄ぶどう

秋を代表するくだものといえばぶどう。近年は海外のぶどうも多數見かけるようになりました。皮ごと食べられるからみんなに好まれるのだとか。ぶどうの皮の裏側にある栄養が一般的に知られたこともその要因のひとつかもしれません。ちなみに皮は大きく分けて黒、赤、緑色とあります。黒と赤の皮にはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が含まれています。アントシアニンには、眼睛疲労や活性酸素を除去する効果があります。また、悪玉コレステロールの発生を防ぎ血液を綺麗にする働きがあることから、動脈硬化やがん予防にも期待ができます。さらに、デラウェアなどの赤色のブドウには、発がん抑制作用を持つといわれる「レスベラトロール」というポリフェノールも含まれています。ぶどうの種類は1000種類ほどあると言われていますが、代表的なところから以下の4種を見てみます。



### 巨峰

1945年(昭和20年)に発表された大粒の黒ぶどうです。民間育種家の大井上康氏によって1937年(昭和12年)から育成され、1942年(昭和17年)に静岡県で誕生。巨峰の最大の特徴はその味の濃さ。高い糖度に負けない酸味をもっていますので非常に濃厚な味です。



### ビオーネ

昭和32年、静岡県の井川秀雄氏が巨峰(母)とカノンホール・マスカット(父)を交配し、育成し、昭和48年にビオーネ(イタリア語で開拓者という意味)と改名され、種苗名称登録されました。(岡山県のHPより)

粒が非常に大きくて食べ応えがあるブドウです。爽快な香氣(マスカット)をもち、風味が大変いいです。多汁で、糖度も16度以上になり、強い甘さとそれを支える酸味を持っています。



### ベリーA

新潟県の岩の原葡萄園の創始者で1927年(昭和2年)に生まれ、その後1940年(昭和15年)に生食・醸造用品種として公に発表されて以来全国各地で栽培されるようになりました。粒の大きさは5~7gくらいで、巨峰などに比べると小さいですが、甘みが強く、ほどよい酸味もあり食味のよいぶどうです。日持ちがよく、生食のほかワインの原料としても利用されています。

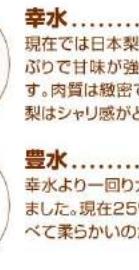


### デラウェア

デラウェアはアメリカが原産の自然交雑種とされ日本には明治時代の1872年に入ってきたとされています。とともに種ができるわけではなく、ジベレリンと言うホルモン剤に房を浸ける事で種が出来ないように処理されたものです。生産量は1985年以前と比べ半減してしまっています。

## 梨なし

なしの語源には諸説があるようですが、江戸時代の学者新井白石は中心部ほど酸味が強いことから「中酸(なす)」が転じたものと述べています。他には、果肉が白いことから「中白(なかしろ)」あるいは「色なし」とか、風があると実らないため「風なし」、「甘しあまし」などなど。なしは古くから日本でしたしまった果物のようです。さて、なしも多くの種類が出回っています。一昔前は二十世紀が主流でしたが、現在は店先ではあまり見かけなくなりました。その二十世紀などの皮が黄緑の青なしと幸水、豊水などの褐色の赤なしの2種類に分ることができます。



### 幸水

現在では日本梨の40%以上は、この品種が占めています。果汁がたっぷりで甘味が強いため、人気があります。熟成が進むと芳香がたちます。肉質は緻密ですが、「二十世紀」に比べて柔らかさがあります。幸水梨はシャリ感がとてもあり、みずみずしさは梨の中でも一番です。

### 豊水

幸水より一回り大きいです。1980年代後半から徐々に生産量が増えました。現在25%を占め、幸水に次いで2番目のシェアです。幸水に比べて柔らかいのが特徴で、幸水よりも口持ちします。

## 新高(にいたか)

大型でみずみずしい赤梨です。晩生種の代表品種で、独特の芳香があります。上品な甘みと香りから「梨の王様」と呼ばれています。

## 二十世紀

青梨の中生種の代表品種です。果肉はやわらかく、酸味と上品な甘みがあります。緑色の時はシャキシャキとした食感が楽しめ、熟成がすすむと黄色を帯び、甘味が増してきます。

## 美味しい鮮度のよいフルーツの選び方と正しい保存方法

### キウイ

【選び方】表面が綺麗で、傷や傷みが無い物、部分的に柔らかくないものを選びます。すぐ食べられる場合は頭の軸とお尻を挟むように持ち、少し押してみてへこむ、弾力があるものを選びます。

【保存方法】固くまだ熟していないものはそのまま室内に置いておき、追熟させます。急ぐ場合はバナナやリンゴなど、エチレンガスを出す果物と一緒に袋に入れておくと早く熟します。食べ頃になった物は乾燥しないようビニールやボリの袋に入れて冷蔵庫で保存します。

### ぶどう



【選び方】色が濃く、表面に張りがありブルームと呼ばれる白い粉がふいたような物を選択します。また枝の色が緑で切り口が新しい物を選んでください。ブドウの美が肩からぼろぼろと取れている物は鮮度が落ちています。美がびっしりと隙間なく付いているものを選んでください。隙間が沢山あるものは避けましょう。

【保存方法】房のままの場合は、実に負担がかからないよう一房ずつ乾燥しないよう袋などに入れ、野菜庫に入れます。実を一粒一粒にする場合は、枝から切り離し密封袋に入れて野菜庫に入れます。実を傷つけないようハサミで枝を2~3ミリ程実側に残して切ってください。

### 梨

【選び方】梨はお尻の方が甘味が強くなっています。選ぶ時はやや無気味で、お尻がどっしりとしたものが良いです。二十世紀など青ナシの場合は、緑色のものはシャキシャキとしていてみずみずしい梨です。それが黄色みを帯びるにしたがい甘味が強くなっています。幸水などの赤ナシの場合は薄い茶色より、少し赤みがかった色が食べ頃です。

【保存方法】乾燥しないようにビニールなどの袋に入れ、冷蔵庫の野菜室にいれます。1週間近くは美味しい状態で保存できます。

## フルーツを使ったデザートレシピ キウイとバナナのお豆腐ベジアイス



### ■材料 (3人分)

木綿豆腐200g、キウイ1個、バナナ(熟)1本、メープルシロップ大さじ1

### ■作り方

(1)木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。皿などで重石をして冷めるまで水切り。

(2)ボウルに(1)を入れ、皮をむいたキウイとバナナを手で振りつぶしながら加える。メープルシロップも加えながら全体が滑らかになるまで溶だてる器などで混ぜる。

(3)冷凍用の袋に入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やしたら全体をもみ混ぜ、さらに1時間ほど冷やしたらもみ混ぜる。あとは凍らかになるまで1時間ごとにもみを繰りかえし完成。(ナディアHPより)

## フルーツの豆知識

### ●フルーツを食べるタイミングは食前がGOOD!

胃に何も入っていない食前に食べれば、スムーズに腸に届き、フルーツの栄養をしっかりとエネルギーにかえることができます。また、次に食べるご飯やおかずをフルーツの酵素が分解して吸収してくれるので消化にもよいそうです。

### ●ぶどうの表面についている白い粉は新鮮さの目安

農薬だと勘違いする人が多いとか。白い粉は「ブルーム」と呼ばれる脂質だそうで、病気や環境の変化から果実を守り水分の蒸発を防ぐ働きをします。

### ●毎日食べると元気になるのはマンゴー

ビタミンのエースとも呼ばれる、ビタミンA・C・Eが一度に補給できるマンゴーは、健康維持に有効な抗酸化力が高く、生活習慣病にも効く優れものです。