

リフォームで快適な住まいづくりをお手伝い

まごころのヨネシマ



2026.3 No.293

五感が覚えていること
 美談の度では二月の冷たい空気で紅白の梅がまこころの香の近さを知らせてくれます。四月になると裏山の桜や響の聲が本格的な春を運び、私たちは五感で季節を感じながら暮らしています。先日、雑誌の読者ラシーメンの写真を見て、高校の裏にあった店の匂いがひびくかと思いましたが、外食ができません。ただ自転車で帰るたびに嗅いでいたスーパの香です。演劇の真大会を目指して暗くなるまで練習し、空襲のまぎれる道すら、その匂いは当時の空気や友の笑い声と一緒に胸に染み込みました。五感に刻まれた記憶は、年月を経ても消えませんが、みなさんも、梅や桜を目にしたとき、まごころの自分や家族を思い出すことがあるのではないのでしょうか。
 (文/木佐喜 和代)

QUOカードが当たる!!

お楽しみクイズ

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ヨネシマニュースにひとことご明記の上、〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1-1-9 「ヨネシマニュース」フ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、お待ちしております。
 (応募締切) 2026年3月10日(当日消印有効)

問題
 天料が水平だと左右の数字はつりあっていて、傾いていると数字の大きい方が下がっています。リストの数字を一度ずつ使って、□に書き込んでください。

リスト

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 |
| 3 | 4 | 9 |

↑上下の数字の順番は問いません

※当社のクイズは正確に記入して頂きたい個人情報については、抽選結果発表のためにお利用いたします。

ヨネシマリフォーム

見積無料

「ちょっとした修理や工事をお願いできるか心配」「そもそもどこに連絡したらいいかわからない」そんな悩み全てヨネシマにご相談下さい!

蛇口からの水漏れ
 ドアノブの交換
 スイッチコンセントの交換
 戸棚の丁番交換・調整

網戸の張り替え
 照明の取り替え
 瓦屋根の補修

ご自宅のリフォームご相談下さい!

ガス給湯器の寒波凍結 積雪時のご注意

給水管の凍結とは...

湯 水

ケース① お湯側の給湯栓から何も出ない
 お湯側(左) 水
 凍結
 凍結したことで、給湯器に水がたまりません

ケース② リモコンに「562」のエラー表示

寒波が予想される時、凍結してしまった時の安全上の注意事項

① 寒波の予報がでたら
 リモコンの運転スイッチを「切」にします。お風呂の給湯栓からごく少量のお水を出しっぱなしにしておいてください。追いだき付分る場合はお湯側に凍り残したままにしておいてください。

② 給湯器の電源プラグは抜かない
 給湯器は外気温がある程度下がると凍結予防の安全装置が自動的に作動し、機器本体の凍結を予防します。(水抜きした場合は除く)

③ 凍結してしまったら
 外気温が上がら自然に解凍するまでお待ちください。給湯機器や配管を温めるために熱湯をかけるのはお止めください。機器や配管が破損する恐れがあります。

④ 雪が降り積もったら
 給湯器の給気・排気口や排気筒に積もった雪を取り除いてください。不完全燃焼や異常燃焼が発生し、事故や故障の原因となります。
※排気筒の凍結防止のために、排気口の1m程度は雪がたまってはいけません。

給湯器のリモコンが「点検の時期」が表示されます

点検お知らせ機能で「点検の時期」が表示されます

手戻後のお申し込み先
 リンパ(保守)コールセンター 0120-493-110
 ナーリコ(サポート)センター 0120-911-026
(携帯からの場合は) #0120-911-026
 パロマサービスコールセンター 0120-193-860
 パーパス点検受付センター 0120-323-804

1981や1988が表示
 ランプが点滅

小型給湯器の給湯ランプの点滅、給湯器のリモコンまたは本体機器操作パネル部の「198」や「1988」表示は「点検の時期」をお知らせするサインです。一般的にご使用の場合、ご使用から10年程度で表示されます。故障や異常ではないのでご使用はできますが、安全に製品をご使用いただくためにメーカーの有償点検を受けられることをお勧めします。

鶏肉と椎茸とネギのサワークリーム煮

まかせ

材料 (2~3人分)
 鶏もも肉...1枚(約300g) ニンニク...1片 オリーブオイル...小さじ2
 椎茸...150g 白ワイン...大さじ2 薄力粉...適量
 長ネギ...2本(白い部分) 水...50cc パセリ...適量
 サワークリーム...90g 塩...小さじ1/3+1/3 胡椒...適量

作り方
 ①鶏肉は大きめの一口大に切り、厚みを均し、1/3をまぶしてから、薄力粉をまぶす。②椎茸は軸の下の薄い部分を取り除いて、手で大きく裂く。③ネギは斜め薄切に、ニンニクは薄切にする。④フライパンにオリーブオイルを少し熱く、鶏肉を皮目から中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して焼き、いったん取り出してよく絞る。⑤フライパンに残った油を中火で加熱し、取り出す。⑥オリーブオイルを少し熱く、中火でニンニクとネギを炒め、しんなりしたら鶏肉と椎茸を戻し入れる。白ワインと水、塩、小さじ1/3を入れた一器に入れ、蓋をし、弱火で5分煮にする。⑦サワークリームを加えて溶かすように混ぜる。塩と胡椒を調整し、胡椒とパセリをふる。

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)
 ●リフォーム (水漏れの修理から器具のお取替まで、いろいろなお仕事に対応させていただきます)
 〒577-0037 東大阪市御厨西ノ町1丁目1番9号
株式会社ヨネシマ 06-6787-1501 http://www.yoneshimagas.jp

発行

地方の知恵に学ぶ

発酵食品と からだにやさしい 暮らし

地方に根づく発酵文化

味噌や漬物、醤油の味は、地域によって少しずつ違います。寒い土地、湿度の高い土地、海や山に近い暮らし。その土地の気候や食材、家族の暮らし方に合わせて、発酵の方法や味わいが育まれてきました。「この家の味」「実家の味」として記憶に残っている人も多くはないでしょうか。発酵食品は、特別な人が作るものではなく、日々の生活の中で無理なく続けられてきた知恵です。手間をかけすぎず、食べられる分だけ仕込む。そんな暮らしのリズムが、長く受け継がれてきた理由なのかもしれません。



麦みそ (九州)



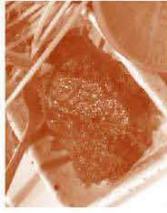
麦類の甘みが特徴、地域の家庭料理に根づいた味噌です。

信州みそ



米味噌、すっきりした味わいで、毎日の味噌汁に親しまれています。

八丁みそ



大豆のみで仕込む濃厚な味噌。煮込み料理などに使われてきました。

日本には、こんな発酵食品もあります

鮎ずし (滋賀県)
琵琶湖のニゴロブナを米で長期発酵させた、日本最古級の発酵食品。独特の香りの奥に、深い旨みがあります。



なれずし (各地)
魚と米を一緒に発酵させる保存食で、地域ごとに魚や製法が異なります。実は、寿司の原型といわれています。



くざや (伊豆諸島)
何度も使い続ける発酵液に魚を漬けて干す島の保存食。塩い匂いが特徴ですが、栄養面の高さでも知られています。



豆腐よう (沖縄県)
豆腐を麹と泡盛で発酵させた琉球王朝時代の保存食。チーズのような濃厚な味わいが特徴です。



なぜ、今あらためて発酵食品なのか

味噌汁や漬物、納豆は、特別なものではなく、昔から私たちの食卓にあった存在です。冷蔵庫がなかった時代、食べ物を長く保存するために生まれた発酵の工夫は、各地の気候や暮らしに合わせ受け継がれてきました。家ごと、地域ごとに味が違い、「うちの味」「実家の味」として記憶に残っている人も多くはないでしょうか。近年、腸内環境や体調管理との関係が注目され、発酵食品があらためて見直されています。日々の食事を振り返ることから、その価値をあらためて見つめてみたいと思います。

健康との関係は、こう活きる

発酵食品が体にいいと言われる理由のひとつは、食べ物が発酵の過程で、私たちの体に取り込みやすい形へと変わっていることです。味噌やぬか漬物などは、消化を助け、腸のはたらきを支える役割も期待されています。ただし、特別な効果を求めてたくさん食べるとはありませぬ。昔から続いてきたのは、少量でも食事の中に自然なじみ、体に負担をかけなかったからです。味噌汁を一杯、漬物を少し添える。そんな日々の積み重ねが、体調を整え、食事をおいしく感じることにつながっていきます。

今日からできる、発酵とのつきあい方

発酵食品は、がんばって取り入れるものではありません。毎日の食卓に必ず並べなくても、体調や気分に合わせて選べば十分です。味噌汁を飲みたい日もあれば、今日はお休みしたい日もある。そんな揺らぎを受け入れながら、心地よい距離でつきあっていくことが、長く続けるためのコツなのかもしれません。



家で作れる発酵食品 おすすめの2つ

**「塩むすび」
種本シシト**

(材料)
米こうじ(乾燥)…100g
塩…30g
水…120~150ml
(ひたひた程度)
※このじの場合塩が少し少なめ。



(作り方)
清潔な容器に、米こうじと塩を入れてよく混ぜる。水を加え、こうじがしっかりと漬かるまで混ぜる。フタを軽くし、常温に置く。1日1回、スプーンでかき混ぜる。5~7日ほどで、とろとろして甘い香りが出たら完成。



少し甘い香りが
してきたら、それが出来上がり
の合図だよ。

**「ぬか漬け」
かんたんシシト**

(材料)
市販のぬか床…1袋
野菜(きゅうり、大根、人参など)…適量
※初心者は市販のぬか床が
おすすめです。



(作り方)
野菜を洗い、水気をふく。ぬか床に野菜を入れ、全体を包むように理める。フタをして冷蔵庫、または涼しい場所に置く。半日~1日ほどで食べ頃。野菜を取り出した後、ぬか床を軽く混ぜる。



ぬか床は、
少しずつ育てて
いくものだよ。