



ユトリエ ニュース

2018
6月号
NO.79

記念日カレンダー

めっちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

現場報告

2018年6月・第79号



記念日カレンダー

6月21日 夏至

1年で最も昼間が長いのが夏至。今年は6月21日です。冬至と比較すると、日の出から日没までの時間の差が4時間以上もあります。

【夏至に食べるもの】

- 関西・・・タコ（タコの足のようしっかりと稲が根付いてほしいという願いから）
- 関東・・・焼き餅（新小麦の焼き餅をお供えし、豊作祈願）
- 越前・・・焼きサバ（栄養のあるサバを食べて、田植えを乗り切る）

農業が盛んだった日本では、夏至が1年で最も忙しい田植えの時期にあたるので、ゆっくり何かを食べたり、お祭りを楽しむような風習が残りづらかったと思われます。よって、残っている風習も田植えの時期に関するものが多いのが特徴です。

【北欧では】

日照時間の短い冬が長く続く北欧では、夏をとっても大切にしています。そのため、日が最も長くなる夏至がフィンランドやスウェーデンでは国民の祝日となり、各地で「夏至祭」が催されます。日本とは違い、夏至には恋愛や結婚の言い伝えや風習が多いのが特徴です。



辛口コラム

マイクロプラスチックの恐怖

太平洋のマリアナ海溝は深さ1万メートル以上あり世界で一番深い海です。こうした深海の底には川や海に捨てられた自然界では分解されない有害化学物質やプラスチックごみが最後に流れ着きます。人間が到底行けないそんな海底にもいろいろな生物が住んでいますが、学術誌に掲載された論文によれば、深海のエビの類には中国で最も汚染された川と言われる遼河から水を引いた田のカニの50倍もの汚染物質が蓄積されていたそうです。これらの生物は食物サイクルの始点となり、いずれは私達の食べる魚になって私達に跳ね返ることは確実です。

英国ニューカッスル大学のチームはこのマリアナ海溝や日本海溝やチリなどの深海生物を調査し、それらの体内に微細なプラスチックが溜まっていると発表しました。このように微細に砕かれて、しかしそれでも分解せず漂うプラスチックをマイクロプラスチックと呼び、今や世界中で警鐘が鳴らされ初めました。

ニューヨーク大学は世界中で集めた100銘柄以上のペットボトル水を調べたら全銘柄からマイクロプラスチックが見つかったとBBC放送は報じていました。スーパーの食品のトレーやラップ、キャンディの包み紙も煙草のフィルターも、残さず完全に焼却しないとみんな海底のマイクロプラスチックになります。安くて便利とプラスチックを多用するのを止め、紙袋と古新聞と竹の皮に戻らざるを得ない時代は遠くないでしょう。そうしないと私達自身が危なくなります。



これらのゴミが海に沈む

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダーズグループ

ユトリエホーム

（太田建設株式会社 テクノ事業部）

フリーダイヤル **0120-318-093**

ユトリエホーム

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

【本社】 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めちゃ旨レシピ

トマトスパゲティ



《材料》 4人分

- トマトのホール缶 ……1缶 (400g)
- 玉葱 ……1個
- バター ……20g
- 塩 ……2つまみ
- スパゲティ ……4人分

1. トマトのホール缶とスライスした玉葱、バター、塩を鍋に入れて中火にかけ、汁がクツクツいたら、トマトを潰しながら最弱火で小一時間煮る。
★なべ底に焦げ付かないように、たまにかき混ぜて様子を見る。
★水は一切加えず、野菜の水分のみで煮るので、ソースに野菜の旨味がぎゅっと凝縮される。
2. 煮詰まったら味を見て、塩・胡椒（材料外）で味を整える。
3. 沸騰したたっぷりの湯に塩を一つまみ入れ、スパゲティを茹でる。ゆで上がったスパゲティをザルにあけ、オリーブオイルを小さじ1程度を全体に絡めて、すぐに皿に盛り付ける。
4. 上記3に2のソースをかけて、できあがり。

★ 基本のトマトソースにアレンジを加えて ★

材料のトマトソースを沢山作って冷凍しておけば、時間がないときも簡単に1品作れます。

* トマトソースに唐辛子とガーリックを加えてソースを煮込み、茹でたパンネと和えれば、**パンネ・アラビアータ**に。

* 卵にトマトソースを加え混ぜてフライパンで焼けば、**スペイン風オムレツ「トルティージャ」風**に。

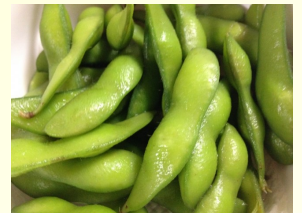
* 食パンにトマトソース、チーズをのせてオーブントースターで焼けば**ピザトースト**に。

* 1cm程度にスライスしたフランスパンの表面に生ニンニクの断面をこすり付けて香り越し、少量のオリーブオイルを塗る。冷たいトマトソースを載せれば**ブルスケッタ**に。



季節の話題

旬を食べる ~枝豆~



大豆の未熟な豆を「枝豆」と呼び、「畑のお肉」といわれる大豆と野菜の両方の栄養利点をもった緑黄色野菜です。また、大豆の1/3程度のカロリー（お茶碗山盛り1杯で135kcal）です。

~大豆よりも多い3大栄養素はこちら~

【ビタミンC】

コラーゲンを作るのに不可欠な栄養素で、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。抗酸化作用やストレスへの抵抗力を高める効果もあります。

【葉酸】

造血のビタミンと呼ばれ貧血予防や認知症予防に効果があると言われています。さやに入った状態で茹でるので、熱による損失が少な目です。

【カリウム】

余分な水分を排出するのでむくみを解消します。塩分の排出も助けるため、高血圧予防にもなります。

~たまには焼いて食べてみよう~

- 洗ってから水を切り、塩をまぶす
- 油をひかずにフライパンで焼く
- 弱めの中火で蓋をして焦げ目がつくまで蒸し焼き



汗をかく季節。
知っておきたい、塩に含まれるミネラル。

知っ得？しっ得！



～ 塩いろいろ ～

塩はミネラルが豊富と言われます。
日本では一般的に海水を塩に加工しますが、その工程によってミネラルの比率が変わってしまうことをご存知でしょうか？
代表的な工程方法を紹介します。

1. 逆浸透膜

代表的な商品は「海の精」「雪塩」「奥能登海水塩」など。
天日干しさせ、仕上げに釜で煮詰めて再結晶化させる方法が一般的雪塩などは噴霧乾燥法という特許製法。

2. 溶解

代表的な商品は「伯方の塩」「赤穂の天塩」「食卓塩」など
輸入した天日塩を日本の工場ではニガリやミネラル分などを加え成分調整し、再結晶させたもの。

3. イオン交換膜

代表的な商品は「あらじお」「アジシオ」「食塩」など
海水をイオン交換膜法により濃縮して作られた塩のこと。ナトリウム以外のミネラルが含まれておらず、塩化ナトリウム99%以上の化学物質。これに、ニガリなどの添加物でミネラル分を加えて加工した、加工塩もある。

塩を選ぶときは「工程」も気にしてみてね。

塩分摂りすぎると高血圧や腎臓病の原因になる可能性があると言われます。
気になる方はカリウムを多く含む食品（アボカド、納豆、アーモンドなど）と水分も摂りましょう☆彡



※相続税・贈与税の無料相談ご希望の方は、以下項目3. に「相続税・贈与税に関する相談希望」とご記入ください！

お住まいの疑問、
お気軽・簡単
質問箱！

- どんな小さな疑問も、右のハガキで解決！
- すぐにお答えします。
- 切手不要、切り取ってそのままポストに投函！
- 希望や疑問は百人百様。あなたの求めている方法が見つかるかもしれません。

線SハS出

1. あなたは今お住まいについてご検討中ですか。

- 新築 建替 リフォーム
 その他 ()
 土地を探している

2. 資料を

希望する。

*特にご希望の資料があればご記入ください。

()

不要。

直接話を聞きたい。

その他 ()

3. 聞きたいこと、これって実際どうなの、と思ってることありませんか。小さな疑問から、家のいろいろが見えてきます。

4. ご希望の回答方法

氏名 ()

メール ()

電話 ()

直接話を聞きたい (Oで囲んでください)

• 当社への来訪希望 ・ 営業によるお宅訪問希望

(ご住所:)

きりとり線

無料税務相談

“税務・保険” 無料相談

★私はこれで、京都に行ってきました★
節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム 柏モデルルーム
参加費：無料 *随時受付中！
★経験を積んだファイナンシャルプランナーがアドバイスいたします。

対策は
万全？

無料相談

生命保険を見直す、かしこく使う

生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

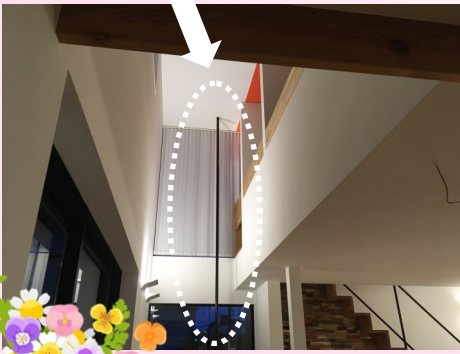
★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させていただきます★

さいたま市 H様邸 ~完成~

H様邸が完成しました。子どもが遊べるポールをはじめ、遊び心いっぱい！そして大人の寛げる空間も忘れずに。生活スタイルを大切にしたい理想的な住まいです。



リビングに子どもが遊べるポールを作りました。画期的！



キッチン側から見たリビング。外からの光がたっぷり差し込んで、ここに来ればいつでもエネルギーチャージできそう。



奥に3つ並ぶのは子どもたちの勉強机。オープンありながら、集中できる空間。



きりとり線



代表取締役社長
太田 享

梅雨入りしました。とはいえ、晴れの日の日差しは真夏のように強く、体には結構堪えます。

十分な休養と栄養のある食事、これが日々元気であることの基本のように思います。

みなさま、気候に負けず、元気で過ごしてください。

さて、昨今の気候に左右されない安定した室内環境造りは、当社の得意とするところ。ご要望ごとに、様々ご提案できるかと思っています。「安定した室内環境は、体に優しい」ということをぜひ知って頂きたいと思っています。

ユトリエ線

料金受取人払郵便
柏支店承認

317

差出有効期限
平成30年
6月14日まで
(切手不要)

2 7 7 0 8 6 1

ユトリエ事業部 行

太田建設株式会社

〒317-0001 茨城県水戸市田代町1-11-10

