



「お住まいの塗り替えにお役に立つ情報を毎月発信しています！」

ニュースレター

おまかせください！！

2015. 第 82 号



いつもお読みいただきありがとうございます。三商事(さんしょうじ)の上神谷(かみかべや)です。

■「お餅料理」いろいろしています・・・

つい先日までお正月・・・といていたのに本当に早いものです。読者の皆様にはここからのご挨拶は今年初めてになると思います。

今年も三商事を、ニュースレターをどうぞよろしく願いいたします。

お正月と言えば・・・お餅・・・。皆様も食べましたよね？お餅。ぼくもお正月休み結構食べました。お雑煮、磯辺、きなこ・・・と食べたのですが・・・。

まだ結構残っています。

お餅って、本当は大好きなのですが、

身体の調子のおかげで、昔よりは食べる量が減ったのと、やはり「お腹の調子のこと」と、「太らないように」ということから食べ過ぎには本当に注意しています。量を食べられた時にはそんなこと本当に考えなかったですけど・・・。

お餅って消化には良いんですよね。昔は悪いといわれていましたけれど。

ちょっと調べてみたのですが、もち米の成分のほとんどは「アミロペクチン」というでんぷんだそうで、このでんぷんは普通のお米には20%位しか入っていないそうです。

お餅に粘り気があるのも、この「アミロペクチン」のおかげです。でんぷんは消化が早い炭水化物ですのでエネルギーがすぐ欲しい時にはうってつけです。スポーツ選手がここぞというときに食べるそうですよ。

「お餅は太る」とか「消化に悪い」というのはつつい食べ過ぎてしまうのが原因ではないか・・・とされています。お餅2個でご飯1杯(150キロカロリー)より少ないそうですよ。お餅1つの大きさにもよるんでしょうけれどね。

我が家に結構あるお餅・・・。ちょっと

工夫した食べ方をしてみようということで、ネットで調べて作ってみました。



洋風ミルク餅です。朝、何かあったかいものが食べたいなあ・・・ということで作ってみました。

- ① おもちを3個レンジでチンする。少し柔らかくなる程度に。
- ② 柔らかくなったら牛乳をお餅が浸るくらいまで入れて、ベーコン3枚、とろけるチーズ1枚をのせて、再びレンジでチンする。あまりやりすぎるとお餅が膨らみ過ぎたり、牛乳があふれたりするので注意です。
- ③ できたら最後におしょう油を回しいれる。量はお好みですね。

2個か3個か・・・お餅の個数を迷った挙句、やっぱり3個にしてしまいました。少し小さめなんですよね・・・と言い訳して。

これ、ベーコンの塩加減、チーズ、そしておしょう油がすべてをまとめてくれて・・・カンタンでとてもおいしいです。温まりますし。

実は・・・もう一品あるのですが、紙面の都合でここまでしか・・・。でもブログには載せましたので、よかったらそちらもご覧ください。

<http://sansyouzi.blog73.fc2.com/>



お世話になっております。

長坂利昭です。

今号もお読み頂きありがとうございます。

■今年もどうぞ宜しくお願い致します！

2015年、皆様はどのような新年を迎えられたのでしょうか？

私は・・・1歳の次女の世話ばかりしていた年末年始でした。(前号でもこんな事を書いたような・・・?)

当店が休みに入った12月28日から次女が風邪をひきまして・・・。翌29日ちょうど掛かり付けの小児科が休日診療の当番だった為、診察してもらいに行っただのですが、当然大人の患者も来ているわけで、待合室に入りきれない程のすごい人、人。

とりあえず順番を待ち、受診しましたが、それがあだになったのか、その翌日からは発熱も・・・。結局、31日大晦日にも府中市武蔵台にある小児総合医療センターで診察してもらうはめになりました。

大事には至らなかったのですが、薬をほとんど飲んでくれなかった為、回復は遅く、元気が戻ったのは、私の仕事始め前日。

妻と長女は初詣など、それなりに出掛けましたが、私と次女はほぼ外出せず・・・。

次女も成長してくれば・・・今年だけ頑張れば・・・そう自分に言い聞かせて、耐え続けた正月休みでした（泣）。

■発表会・・・

一方の長女ですが・・・毎日泣きながら通い始めた幼稚園生活も残りあと2か月弱。早いもので4月には小学生です。

3月生まれ、性格的なものもあって、小学校へ通ったら通ったで、新たな問題が色々と生じそうなのですが・・・今のところ、本人は既に購入したランドセルを繰り返し背負い、楽しみにしているようです。

そんな長女が唯一今も続けている習い事「チアリーディング」の発表会が先日ありまして、家族揃って行ってきました。

幼稚園に体操を指導しに来てくれているスポーツクラブのチアリーディングなのですが、ウチの子は昨年5月から始めたので、今回が初めての発表会です。

そもそも・・・引っ込み思案、運動苦手の長女なのですが、なぜか「チア」だけは、毎回張り切り、楽しそうに練習をしていますが。今までに音楽教室やプール教室など通わせた事もありましたが、明らかに意欲が違う・・・。

幼稚園の仲の良い友達と一緒にやっているのと、衣装が可愛いからという理由のようですが・・・？

まあ、理由は何にしろ、一つの事を一生懸命頑張ろうと思う事は大切ですし、娘の

成長を感じられ、親としては喜ばしいです。

昨年10月の幼稚園の運動会でも披露する場面があり、上手に踊っていたのですが、今回も数百人の保護者・子供の前で、ひるむことなく、間違えることなく、立派に踊っていました。



余談ですが・・・日頃、長女に手をやかされ「も～、あの子ったら～（怒）」とイライラの多い妻ですが、舞台上で堂々と踊る長女を見て「あの子、頑張ってる～う」と嬉し泣き。号泣していました（笑）。

「ウチの子も、やる時はやるんだなあ」と親バカになりつつ会場を後にしました。

帰宅途中、車内で疲れ切って寝た長女。寝起きはいつも通り悪く、数時間前に褒め称えた言葉を取消したくなるようなぐずり。まあ仕方がないですよ。5歳ってそんなもんですよ・・・。

今後、「チア」を続けるかは本人にもわからないことだと思いますが、常に一生懸命になれるものを持ち、良くも悪くも色々な経験をして、成長して行って欲しいなあと思います。

私も子供たちに手が掛からなくなり始めたら・・・ん～、何をしよう???まあ、

まだまだ先のことになるでしょうから、ゆっくり考えます（笑）。

■外壁塗装と雪・・・

さて、ここからは塗装のお話です。

冬らしい寒い日々が続いておりますが、関東平野部に位置する東京は、これからが雪の降りやすい時季。去る1月30日にも積雪を観測しましたね。

また、記憶にも新しい昨年2度の大雪には、皆様も何かとご苦労されたことかと存じます。当店も外壁塗装という仕事柄、当然の事ながら、大きな影響を受けました。

雪は雨以上に塗装屋の敵。降り積もった雪を放っておいたままだと・・・

日中の暖かさで雪が融ける→融けきらなかった雪が夜の冷え込みで凍る→日中の暖かさで雪が融ける→融けきらなかった雪が夜の冷え込みで凍る・・・といったことが数日間繰り返されます。

こんな状況になりやすい屋根（特に北側）はその間、塗装することが出来ませんし、壁を塗装するにも影響が出ます。屋根や庇からポタポタとしずくが垂れると、足場のパイプや板に当り、飛び散りますので・・・。壁が濡れますし、ましてや塗装が終わっているところが汚れてしまっは・・・。

という訳で、雪が降り積もってしまった後は、塗装作業は一時中断。何よりもまず先に雪かきとなるのです。

■ご注意を・・・

この話題を書いている思い出しましたが、昨年大雪の後、あちらこちらの家でカー

ポートが雪で押し潰され、倒れているのを見ました。

雪の予報が出ていれば、事前に補助用の支柱を使用したり、可能な限り、こまめに雪を降ろしたりする必要があるのだなと感じました。

また、大雪となれば家の屋根から落ちてくる雪の量も多くなります。屋根の真下にカーポートがある場合は、なお一層の注意が必要です。



ちなみにですが・・・この写真は一昨年1月の大雪の時。長坂自宅前のアパートで自転車置き場の屋根が倒れました。（この後、設置場所を変え、手前に柱を追加したので、昨年大雪では無事でした。）

カーポート自体、何十万円もする物ですし、駐車中の車にも影響が出てしまえば、更に修理の費用が掛かります。「痛い出費」とならないよう、皆様お気を付けてください。

~~~~~

発行者 上神谷裕治（かみかべやゆうじ）

記事 上神谷裕治、長坂利昭

住所 府中市紅葉丘1-1-15

TEL、FAX 042-365-1402

または 090-1504-8833

ホームページ <http://www.sanshouzi.com/>

ブログ <http://sansyouzi.blog73.fc2.com/>

