



平成24年9月1日発行

こがち奥さん



大丸エンポウケン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

〒559-0022

大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

TEL 0120-093-025

http://living-poppo-garden.jp/



バドミントンの羽根(シャトルコック)の瞬間スピードは、あらゆるスポーツの中で最速の時速250km。ところが減速が急激でポトリと落ちます。このスピード差がバドミントンの醍醐味です。スピード差の秘密は、シャトルコックに使われている鳥の羽根。軽いため、打ち出しのスピードは速いが、空気抵抗で急激に減速します。シャトルは往復運動するものの、コックは二ワトリという意味。二ワトリの羽根が往復するというわけですが、現在使われている羽根はガチヨウが主流。ナイロンの羽根も開発されましたが、主流は天然もの。ロンドンオリンピックの「無気力試合」は勝負に拘った駆け引きが原因。ナイロンの羽根で気軽に楽しむバドミントンとは対極の出来事でした。

「はじめに」
「こんにちわ奥さん」係から

50℃洗いで野菜が新鮮になるのは「ヒートショック」という現象によるものです。50℃の湯で葉の表面の気孔が開き、そこに水分が入ることで新鮮な状態に戻ります。野菜は水洗い、というのが世界的な常識でしたが、これが覆されました。50℃の湯を作るには、沸騰した湯と常温の水を同じ量だけ混ぜ、水を加えるなどして微調整します。48〜52℃が目安です。市販の料理用温度計があれば便

「50℃洗い」が話題になっています。50℃の湯で野菜を洗えば、新鮮な状態に復活し、美味しくなり、虫や汚れも落ち、また保存しても通常より長持ちするというのです。考案者は、スチーム調理技術研究会代表の平山一政さんで、低温スチーム研究の過程で発見しました。有名レストランでは行なわれていた方法なのですが、テレビで紹介されたことで話題になり、最近では本も出版されるなど、注目度が高まっています。

話題の50℃洗い
野菜や果物が長持ち



50℃洗いは野菜だけでなく、果物、魚にまで効果があります。美味しくなるのです。肉、魚、貝類を50℃洗った場合は保存せず、すぐに調理してください。冷凍した肉や魚は凍ったまま洗ってください。ただし、ひき肉は溶けてしまふのでNG。

洗う時間の目安は野菜により異なります。1〜2分という野菜が多いのですが、青じそは30秒、トマトは3〜5分です。目安時間など詳しく知りたい方は平山さんの著書などを参照してください。インターネットの検索でも比較的詳しく知ることができます。

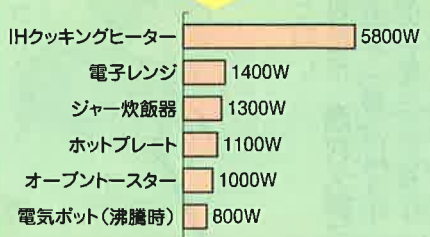
洗う時間の目安は野菜により異なります。1〜2分という野菜が多いのですが、青じそは30秒、トマトは3〜5分です。目安時間など詳しく知りたい方は平山さんの著書などを参照してください。インターネットの検索でも比較的詳しく知ることができます。

利です。50℃の湯が熱いという方は、ゴム手袋や菜箸を使ってください。温度が43℃以下は雑菌が繁殖するのでダメ。なお、野菜を保存する場合は、乾かして冷蔵庫に。

節電なんか簡単だ ガスコンロ利用がポイント



キッチン家電の定格消費電力 (出典:資源エネルギー庁調べ)



夏の節電のポイントはエアコンですが、夏だけでなく、年間を通じた節電習慣を考えてみましょう。ガスコンロを利用すれば、節電は簡単にできます。

台所で使う家電製品は消費電力が大きいのです。IHクッキングヒーターの消費電力は飛び抜けていて5800W。左の表は82号でも紹介しました。ガスコンロは、表にある家電製品の機能をすべて備えています。最新のガスコンロは機能もすごいのです。電気ポットでなくガスコンロの「自動湯沸し機能」、電気炊飯器でなくガスコンロの「自動炊飯機能」を使います。トーストはオーブトースターでなくガスコンロのグリルで、温め直しも電子レンジでなくグリルを使います。代替というより、美味しくなるなど、ガスコンロのほうが優れている点が多いのです。それはNHKの『ためしてガッテン』でも紹介されました。

ガスコンロは身近すぎるため、その良さに気付かないのかもしれませんが。