

ゼロカーボンアクション ひとりひとりができること

第7回 ウォームビズでゼロカーボンアクション

ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。

電力による冷暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。冬の暖房器具使用時に室温設定を今までよりも下げるようにすれば、CO₂削減効果だけでなく、電気代の節約につながります。「衣・食・住」のひと工夫で暖かく過ごすことができます。

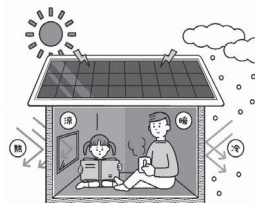
「衣」…首、手首、足首など太い血管のある部分を重点的にあたためることで体全体があたたまります。また、重ね着も有効ですが、機能性素材の着などを使用することで着ぶくれせずあたたくできます。

「食」…鍋は、おいしくて、身体もあたまり、部屋もあたたかくなる一石三鳥にもなる料理です。室温だけでなく湿度も高くなるので、体感温度は更にあたたかくなります。また、鍋に根菜を使うことで、体を温める効果があります。

「住」…暖房を効率的に使用するには、一度あたためた空気を外に出さない工夫が必要です。全体の熱の約50%は窓から流出していきますので、断熱シートなどで防ぎます。複層ガラスや二重サッシへのリフォームもとても有効です。

(出典：環境省「COOL CHIOCE」)

【問い合わせ】町民課くらし環境係 ☎ 85-6131



ひとりひとりが
できること



ゼロカーボン
アクション30

鮎貝阿弥陀壇のこと

町報の6月号で紹介した荒砥新町の境銘石はこの石から鮎貝阿弥陀壇までの距離を測っていましたが、「鮎貝阿弥陀壇」がどこなのかははっきりわかりません。おそらく荒砥と鮎貝を結ぶ旧道ぞいの、フラワー長井線側にあった「だんまり」あるいは「だんまわり」と呼んでいた池の側ではないかと思えます。それは距離が大体石に刻まれた距離に合うこと、そして池の名前が「壇まわり」で、その周辺に「土壇」と呼ばれる土もりがあったのではないかと想像されるからです。

この池「だんまわり」は、私たちが小さいころ魚釣りのいい場所でした。しかし現在

さんぽ道

白鷹町史談会

ではもう水たまりのようになっています。

また、その周辺を歩いてみても「土壇」のようなものも見つかりません。飯豊町の中村観音堂の東南方に方形の県指定文化財の「中村原土壇」が残されています。それは修験道の祈禱壇だといわれています。鮎貝阿弥陀壇もそのような祈禱壇だったのでしようか。また、土壇は処刑場としても使われたともいいます。「阿弥陀」という名前からはそのようなことも想像されまです。手がかりがあればよいと思います。

(白鷹町史談会 守谷英一)



だんまわりにて

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

風邪に負けない!!

免疫力UP弁当レシピ



各地区では感染症対策を徹底しながら、健康づくり推進員によるまな板教室を実施しています。今年のテーマは、「免疫力UP」みなさんも作ってみてはいかがでしょうか。

『豆腐の鶏つくねハンバーグ』

●材料・6人分

木綿豆腐：240g

【A】

鶏ひき肉：360g、

卵：90g（約1.5個）、食塩：3g、こしょう：少々

干し椎茸：12g（3～4枚）→水180gで戻す

舞茸：180g、エリンギ：180g

小ねぎ：18g、サラダ油：18g

【B】

昆布出汁：280g、上白糖：6g

濃口醤油：18g、片栗粉：30g

《作り方》

①干し椎茸は水で戻しておき、軸を落としてスライスする。舞茸は適当な大きさにほぐし、エリンギは横半分に切った後、縦に薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。

②木綿豆腐はキッチンペーパーで二重に包み、耐熱皿にのせて電子レンジで3分加熱する。ペーパーを外して泡だて器等で豆腐をつぶし、そのまま冷ましておく。

③ボウルにAの材料と②の豆腐を入れてよく練り混ぜ、小判型に整える。

④フライパンに③を入れて中火で焼いていく。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で6～7分焼く。（皿にとる）

⑤キッチンペーパーで余分な脂を拭き取り、①のきのこ類と椎茸の戻し汁、Bの調味料類を入れて弱火で蓋をして5分程煮込む。小ねぎを加えて、強火にして水溶性片栗粉を加えて全体をかき混ぜとろみをつける。

⑥ハンバーグに⑤のソースをかける。



『彩り野菜のきんぴら』

●材料・6人分

小松菜：150g、人参：120g、

かぼちゃの皮：120g、れんこん120g

出汁昆布：6g（水300gで出汁をとっておく）

ごま油：12g、輪切り唐辛子：少々

【A】

料理酒：18g、濃口醤油：12g

昆布出汁：18g、

みりん：6g、上白糖6g

酢（あく抜き用）：適量

白いりごま：3g

《作り方》

①小松菜は5cm幅のざく切りにし、人参、かぼちゃの皮、水出し後の昆布は5cm長さの細切りにする。れんこんは半月切りにし、酢水にさらしてあく抜きする。

②フライパンにごま油と唐辛子を入れて中火にかけ、人参、かぼちゃの皮、れんこんを入れて炒める。ある程度火が通ったら昆布、小松菜の茎を入れて軽く炒める。小松菜の葉の部分を加えて弱火にし、Aの調味料を加える。

③汁気がなくなるまで炒め、盛り付けていりごまを振る。



『かぼちゃのミルク寒天』

●材料・6人分

かぼちゃ（皮とワタを抜いた量）：100g

粉寒天：2g、牛乳：250g、上白糖：20g

《作り方》

①かぼちゃは種とワタをとり、皮を厚めに切り落として（きんぴら用に使います）実の部分を一口大に切る。

②かぼちゃを並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で5分程度加熱する。

③鍋に牛乳と粉寒天を入れて木ベラでよく混ぜながら強火で煮溶かす（吹きこぼれない程度に沸騰させる）。砂糖を加えて溶けるまで混ぜて火を止める。そのまま軽く粗熱をとる。

④ミキサーに②のかぼちゃと③を入れてなめらかなるまでかくはんする。※

⑤濡らした型に④を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

⑥型から取り出して切り分ける。（ツルっとした面を表にすると綺麗です）

※ミキサーがない場合は…

かぼちゃはすりこぎや泡立て器などでつぶし、そこに温めた③を加えて良く混ぜる（可能であれば裏ごしをするとなめらかな液になります）。