



# わくわく だより

そろそろお花見の季節になってきましたね。今年のは雪が少なくて、三春の滝桜の枝が折れちゃうという事がありました。昨年、三春を訪れた私は、とても心配していたのですがHPを見ると、「むしろ暖かくなり、つぼみもちゃんと成長している」ようです。その知らせを聞いて、また見事は桜を見ながら、おいしい団子が食べられるのは、開花を楽しみにしている今日の頃です。

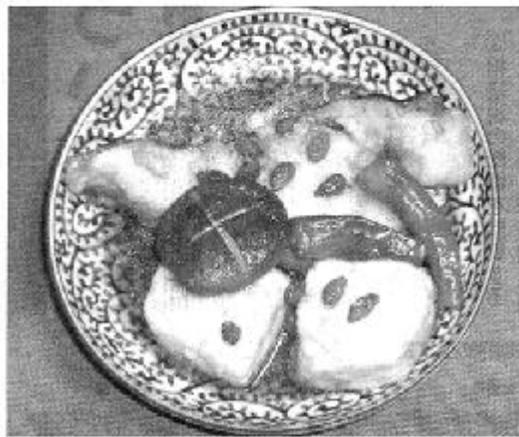


## からだにいいレシピ

### 銀だらの揚げ煮

●材料(4人前)●

銀だら (120g程度のもの)4切れ	小麦粉	大さじ6
椎茸	《合わせ煮汁》	
クコ	だし汁	2カップ
カレー粉	砂糖	大さじ3
豆腐	醤油	大さじ4
ししとう	みりん	大さじ1



ほんのりカレー風味の揚げ煮  
消化吸収促進、糖尿病に

おいしくて  
体に良い

#### ●作り方●

1. 銀だらは水気をふき、小麦粉(大さじ4)とカレー粉(小さじ1/2)をまぶして、170~180度の油でからりと揚げます。
2. 豆腐は乾いた布巾で軽く水気をふき、やっこ切りにして小麦粉(大さじ2)をまぶして揚げます。
3. 椎茸は笠に十文字の飾り包丁を入れ、ししとうは種を抜いてどちらも素揚げします。
4. 合わせ煮汁を煮立て、1、2、3とクコを加えてひと煮立ちさせ、器に煮汁とともに盛り付けます。

#### ●一言●

- ・カレーの風味とししとうのほろ苦さ、クコの甘みが淡白な銀だらや豆腐にしみ込み、ちょうどよい味わいになっています。
- ・消化・吸収を助け、内臓を丈夫にします。
- ・糖尿病の食事療法としても使われています。

### 住宅金融公庫2段階金利廃止に

公庫は、民間金融機関による提携融資とは別に行っている直接融資の貸出金利について、設定方法を見直す方針を打ち出した。現状では、10年目までの金利が低く、11年目から金利が上がる2段階方式を採っているが、それを廃止し今秋にも、全期間一律の固定金利とする。これにより、民業圧迫といわれていた公庫の金利を段階的に引き上げ、現状の仕組みを改革するのが目的。

公庫の直接融資については、2006年の独立行政法人移行後は、原則廃止となる見込みであるが、現在は融資条件を厳しくして貸し出しを行っている。しかし、金利が引くいためにニーズも多く、民業圧迫といわれ続けていた。今回の2段階金利廃止には、全期間を固定にすることで、結果として金利を引き上げることが狙い。

### ひと口メモ

### 用語集

- 外断熱工法・・・建築物を断熱材ですっぽりと覆う工法のこと。蓄熱性のあるコンクリートを外から守ることで、室内との同調化が図れる。建物の寿命も延びる。また、躯体の温度変化が小さいため結露によるカビ・ダニの繁殖を防ぐことができる。日本では認知度が低く建物の内側から断熱する“内断熱”が主流。
- 床下換気・・・耐震性を高める布基礎が普及した結果、床下の湿度が上がり、木材腐朽菌が増えて土台が腐食する問題が起きるようになった。そのため、建築基準法施行令第22条では、床下の換気について「壁の長さ5mごとに布基礎に換気用の穴(300平方センチ以上)を設け、その換気孔にねずみの進入を防止するための格子などを付けること」を義務付けている。ただし、他に有効な床下防湿の措置を講じた時は、換気孔を設ける必要はない。
- サーキュレーター・・・快適な室温を保つために、滞りやすい暖房の空気を循環させる装置。天井に取り付け、冷房とも併用する。暖房時には上部に溜まりやすい暖かい空気を下方へ、冷房時には、下部に溜まる冷たい空気を循環させる。室内の空気の質・温度を均一にしてくれる。

