



わくわく だより

このあいだ「まで」はいいお天気が「流れて」いたのに、「最近はず」とは「おと」しない天気の毎日ですわ。そ「う」う天気なら「は」の楽しみを見つけてみるのもいいものかも



知れません。静かに読書などして、知的(?)に過ごしてみたり、雨に濡れる花をながめてみるなど「い」か「か」で「しょう」か。
売質部 長谷川



食物センイとタウリンが、有害物質を体外に排出する

さやえんどうとホタテのスープ

所要時間: 20~25分



ホタテ貝柱には遊離アミノ酸のタウリンが豊富に含まれており、血中コレステロールを下げる働きがあります。さやえんどうの食物センイと一緒に取ることで有害な物質を体外に出す働きが高まります。また、タウリンは目の網膜に働き眼精疲労を取り除く作用を持っており、さやえんどうのカロテンは目に栄養を与える働きがあるので、疲れ目や視力低下予防にも効果が期待できます。

●材料(2人分)

さやえんどう	100g
ホタテ貝柱	100g
しょうが、にんにく	各1/2片
油	大さじ1
スープ	2カップ
A 酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	各少々

●作り方

- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、手早く冷水にとって水気をきる。
- ② ホタテ貝柱は横半分に切り、塩、こしょう(各分量外)を振る。
- ③ しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油と③を入れて炒め、香りが出たら①、②を加えてさっと炒める。
- ⑤ ④にスープを入れ、煮立ったらAを加え、再度煮立ったら水溶き片栗粉(分量外)を回し入れトロミをつける。

●古井戸はむやみに埋めるべからず!?

「井戸を埋めるとたたりがある」などというのは、井戸を埋めた後は周囲と地質が違うので、その部分だけ地盤沈下が起きやすい(不同沈下)からというわけです。特に井戸を埋めたあとに家の基礎がきたりすると、建物の重さで基礎に不均等な力が加わり、構造自体に重要な変化が生じて建物を倒壊させる原因にもなります。

中でもゴミなどの有機物が含まれていると、地中で発酵をおこすのでよくありません。一番良いのは砂と水を流し込む方法です。井戸のように周囲を粘土質が固めている場合は、砂がまわりに流出する心配もなく、何にもまして砂は上からの重みに耐える力が粘土質以上に大きいからです。

このような場合には、まずご相談ください。

井戸を埋める時には、ゴミやコンクリートの残骸、粘土などはすぐ沈下を起こすので絶対に避けるようにしましょう。

