

ゆうてひい つうしん



ユ-ピ-サポ-タ-の皆様、お元気様です!!

史上最多のメダルを獲得した「リオデジヤネイロオリンピック」に於ける日本人の活躍は目を見張るものがありましたね。特にゆとり世代と呼ばれる選手たちの最後の粘りと頑張り、それぞれの選手を導いた指導者の功績は今後長く語り継がれる事でしょう。今回の「RioオリンピックはTokyoの為の大会」だったのでは、と感じた方は、少なくないと思います。

巷では、4年後の東京オリンピックに向けて盛り上がる中、こちらは引越してから1年を迎え最後になっていた植栽がどうにか整い、ようやく本来の業務に集中出来るようになりました。メンバーもそれぞれの持ち場で、お客様からの電話を受けたり、商品も梱包したり、ホームページを更新したり、機器を修理したり、仕入先とやり取りしたりと、皆元気を基本としサポ-タ-様方に喜んでもらえるサービスを目指し精進を重ねています。

今回、この「UP通信」が1年ぶりとなり本当にすみません。多くのサポ-タ-様から「この頃手紙が来たのね」とか「潰れたかと思ったよ」などのお叱りと励ましを頂いていました。

ご心配を頂きすみませんでした。「目標は半年に1回なのであります!」

ですが、このくだらない手紙を楽しみにしている人が結構居られると思うと、思わすにハマりしてしまうのであります!

今号も、その種の期待も裏切らない様に、お役立つ情報は少々に、くだらなさも満載にしたつもりです。はらっと見た後に「あのユ-ピ-という会社の奴らは、あいも変わらず馬鹿らしい手紙をよこす...」と思っ頂ければ、滅茶苦茶嬉しいのであります!!

Catch up 国も水を飲めと言い出した!

今や日本の総医療費は、ここ10数年連続増で40兆円を越えてしまった様です。これが我が国の借金財政に大いに拍車をかけている事は、いうまでも無い事実でしょう。そういえば、駅前電気屋さんやすし屋さんだった所が、ことごとく調剤薬局やマッサージ店になってしまいました。総医療費増と薬局や治療院の出店増は無関係ではなさそうです。

ようやくここに来て、国も厚生労働省の管轄で、予防医学の観点から水を飲むことの必要性を、水が味に知らせている様に見えます。

小社は、開設当初から水を飲む事の大切さを、この紙面やお客様と触れ合う度にお知らせして来ましたが、この手紙を手にしているサポ-タ-様方が既に実践しておられる事をようやく国が気付いて、水を飲む有効性をアピールし始めた様です。

『そんな事から、今厚生労働省が発信している健康の為に水を飲もう運動に関するキャッチコピーや川柳を集めてみました!!』

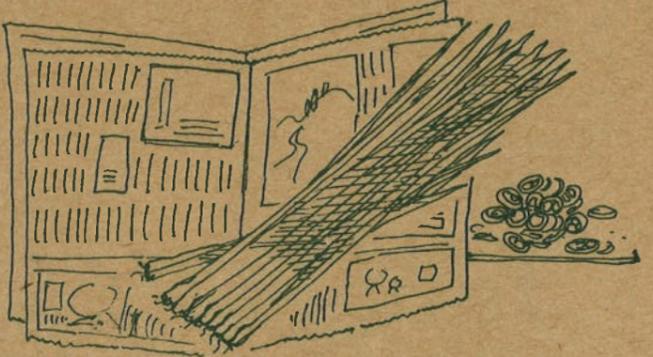
- 起きたてに 体しみいる 水一杯
- 目覚めの一杯、寝る前の一杯。しっかり水分、元気の毎日!
- 「じゅわ」と、それは、一番身近な水分補給
- 水いっしょい、元気いっしょい!
- 明日のあなたに もう一杯
- 水飲もう! 元気の暮らしの合言葉
- 梅雨ニモマケズ 夏ニモマケズ 熱中症ニナラナイヨウ 水ヲノモウ
- 水分補給で熱中症対策
- あと2杯の水飲み習慣
- 水分補給も真剣勝負



自ら健康に
水から健康に

Close up 葱と新聞紙のいい関係!

編集人とその一家は、結構な葱好きであります。青い葱、白い葱、細い葱、太い葱、中くらいの九条葱、全部好きなのであります。そんな事情から、当家では小葱を常時小口切りにしてストックしているのですが、せがちな編集人は、洗った葱をよく乾かさぬいで小口切りするものだから、「編集人が切った葱は日持ちが悪い」という悪評と問題を抱えていました。



そんなある日、葱を洗った後に新聞紙で水気を取ってみようと思ひ立ち、新聞紙一枚を半分に折ってその上に洗った小葱を並べ乾燥させてみました。ある程度葱が乾いたので、葱をまな板の上に置き新聞を捨てようとしたのですが新聞を捨てるのが面倒になり、その新聞を4つ折りにしてその上に葱を並べ小口切りしてみました。すると新聞紙の弾力のおかげで包丁を葱に押し付けるだけで一番下の葱も繋がらずに切れる喜びを知ってしまったのです。

おまけにこの新聞紙、更におりがたいのが、切り終えた後にV字に折ればそのまま保存容器に葱をパラパラと移せるのであります! 今までは、包丁の上に転がりやすい小葱を乗けて、まな板→容器→まな板と10往復前後していましたが、この手を使うと葱は日持ちするわ、まな板の周りに葱が転がらないわで、一挙両得ならぬ一紙両得!? あります!!

Break time 美味しい紅茶のひみつ

ご案内・熊崎俊太郎(ティーブレンダー)

○紅茶は素敵な飲み物

美肌やダイエットにお勧めで、心も体もリラックス。紅茶は健康に良い飲み物です。そして紅茶と相性の良いお菓子や食器を選んでみると、気が付けば「日々の生活が、より豊かなものになっているはず」…。
ちょっと紅茶に凝っていませんか？

でも現実には？

「紅茶は美味しく作るのが難しい… なんだか手間がかかりそう…」

そんなイメージをお持ちいませんか？

実は、「紅茶のひみつ」を知れば、とても簡単に解決できるのです！ それは…

○美味しい紅茶のひみつ

豆知識を入れつつ、ちょっと考えてみましょう。

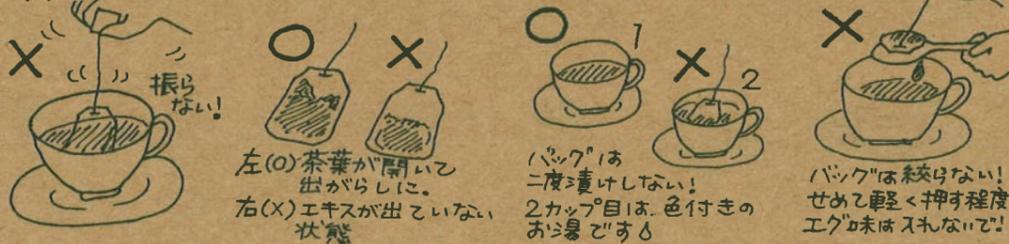
紅茶は乾燥している葉をお湯に漬けて出してきたエキスを、茶殻を濾して飲みます。ここは日本茶と同じです。実は紅茶の美味しい成分は、沸騰に近い高い温度で最初の一煎でほぼ出まします。つまり、グラグラに沸かしたお湯にすぐ葉を漬けて、二度三度お湯を足さずにお湯に漬けるの1回でおしまいにする、ということです。そして、私たちが飲む部分の殆どはお湯、つまり沸かしたお水です。しかも空気がたくさん含まれている流水が、エキスを上手に取り出すのに最も適していると言われます。

☆つまり、綺麗で新鮮な汲みだしたお水を沸騰させるのが、味の決め手になるのです!!

また、ティーバッグは邪道、というイメージの方も多いようですが、実は欧米で100年の歴史を持ち、現在もより美味しくなるように改良され続けている、手軽に紅茶を楽しむ為の優れたものです。下の絵を参考に市販の「ティーバッグ」で美味しい紅茶を作ってみましょう!

ティーバッグの場合は「振らない」「二度漬けない」事がポイント! 沸騰したお湯を先に注ぎ、ティーバッグはあとからそっと入れます

ティーバッグの淹れ方タブー



1. 下にタオルなどを敷いたカップに熱湯を注いで温めておきます。

2. 紙袋タイプのバッグも、ごく軽く指でつまみ中にふくらませつけます。

3. 1のお湯を一度捨て、水から沸かして十分に沸騰した熱湯を注ぎ、素早くバッグを沈めます。

4. すぐ受け皿などぶたをし、時計を確認してバッグも振らずに待ちます。

5. 2分ほどしたら、バッグを軽くゆすりしずくを切って引き上げます。

6. 透明感がある色で、香り高くコクのある紅茶が出来ます。

くまざきしゅんたろう: 世界中から取り寄せた茶葉を鑑定、調合して商品に仕上げる専門家「ティーブレンダー」。日本の水と味覚にあわせた紅茶ブランド「フィユ・ブルー」www.amazingtea.comを展開。紅茶に関する講演や執筆活動も行っている。
次回、美味しいミルクティーのひみつです!

Follow up 引越しが決まったらご連絡下さい!

最近のキッチンの蛇口は、大方シャワー蛇口になりましたので、お引越し後にご自身で取り付け出来ない事が考えられます。

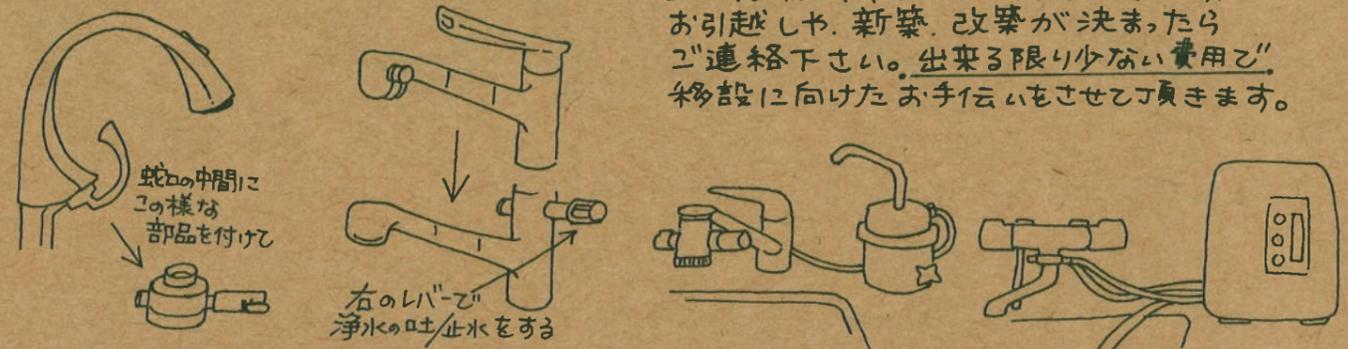
ご新築、リフォームの際は事前にご連絡頂ければ、お使いの製品に適した蛇口選びのお手伝いをさせていただきます。また、お引越しの際にも、移転先の蛇口に合わせた取り付け直しをさせていただきます。

先端がシャワーの蛇口は合わせ螺子が合わずサホータ様での取り付けが困難に!

浄化水が本体上から出るタイプはこんな感じ
浄化水が蛇口に戻ってくるタイプはこんな感じになります



現在お使いの浄水器や生成器が↓の様に蛇口先端や、中間の取り付けの場合は、お引越し、新築、改築が決まったらご連絡下さい。出来る限り少ない費用で、移設に向けたお手伝いをさせていただきます。



◎引越し先でも良い水を!

小社は、お使いの機種や使用状況により、部品やカートリッジの交換時期を電話やメールでお知らせするサービスを提供して頂いていますが、サホータ様宅に連絡すると「引越ししたまま取り付け出来ない」と言われるサホータ様もたまに居られます。事情を伺うと、蛇口の形が変わったから、どう取り付け出来ないのか解からなかったり、そのままにしておいたとあしきる方が大半です。「その間お水はどうしたんですか?」と尋ねると「ミネラルウォーターを買っていた」とおっしゃいます。もっとこちらからの連絡を密にすれば「良かった」と反省するのですが、頻繁な電話やメールほどサホータ様に迷惑なものはないと考えていますので、サホータ様のご予定やご意向をどうかお聞かせ下さい。

Line up オリジナル浄水器をチラッと♡

近年では、浄水場の高度浄化により水道水の水質が随分と良くなりましたが、それでも水道水には病原菌などが繁殖しない様に、夕目の塩素が投入されています。水道法的には、0.1ppm以上となっていますが、上限の規定が無いために人口密集地域では下限値の25倍もの2.5ppm程の塩素が混入している場合も少なくありません。

Re飲料水浄化システムは、日本の水道の問題点、濃すぎる残留塩素と他有害物質66項目と浄水器協議会が定めた15項目を取り除く浄水器です。



販売価格
¥65,000 税別

現在汲み置き式の水素水にする生成器を使っていてミネラルウォーターを買っている。流水式の生成器をご使用でその浄化力に物足りなさを感じている。お子様や独立して新生活をスタートさせる際などにお薦めです。

◎フリーダイヤル・0120-367-255

◎フリーFAX・0120-367-299

◎X-ル・info@up-x.com

Pick up

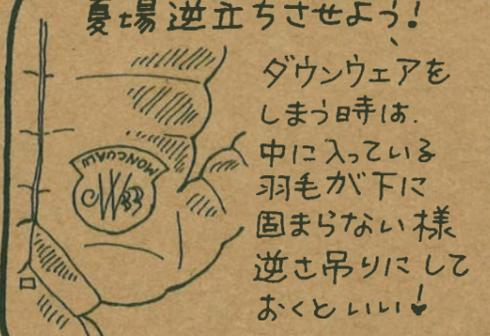
なんとなく裏技♪

卵の殻は肥料になる!!



卵の殻は植物が大好きな窒素やリン酸がたくさん含まれているので植木金木や庭にまきましょう!!!

ダウンジャケットやコートは夏場逆立ちさせよう!



ダウンウェアをしまう時は、中に入っている羽毛が下に固まらない様逆さ吊りにしておくといい!

白菜は冷蔵庫に入れない方がいい!



新聞紙に包んで冷暗所に置いた方が数倍長持ち!

Pin up

マニキュア 3段活用

マニキュアは爪だけに使うものだと思っていましたが、裏技の本を読んでいたら、それ以外の使い方が載っていましたので転用させていただきます。

- 時計や装飾品の金メッキや眼鏡の両脇のネジに塗れば、金剥け防止に。
- ストッキングが伝線したときに、ほつれ部分に塗れば、それ以上の伝線防止に。
- ジャケットなどのボタンを縫い付けのある系の部分にマニキュアを塗り付けるだけで、糸束が固まりボタンが取れづらくなりますよ。参考文献 宝島社 驚くほど使える「暮らしの知恵大全」



Clean up

トイレ掃除にはお酢が効く!

トイレ掃除にはお酢を使うと漂白と消臭作用があって効果的です。便器には原液をたらしブラシで磨く、黄ばんだ部分にはティッシュに酢を染み込ませて漬けて置き、床には2~3倍に薄めた酢水で拭くとアンモニア臭が中和されます。

※アルカリ系の電解水をご使用のサポーター様は、トイレの床や壁の拭き掃除は酸性水も同様の効果があります。



このところ洋式トイレの普及で座って用を足されている貴兄が福山雅治さんをはじめとして増えている様です。イケナイ編集人は、なんとなく周りが汚れない用の足し方は無いものか? 飛び散らない形状のトイレは出来ないものなのか? と考えをめぐらせていますが...そこは凡人、一向に足元が汚れない妙案は思いつかない状況であります。

ですが、男たるもの座って用は足したくないという、意固せ感から、自宅でも会社でも用を足す度に腰を曲げてこのトイレ掃除に励んでいるのでありますが、試してみたところ、お酢や酸性水の効果は、消臭剤以上とは行きませんが、効果は上々です!!



Make up

手作り保存食シリーズ

第5弾

「不揃いな紅しょうが」

焼きそば、お好み焼きは、それだけでも十分に美味しいものですが、紅しょうがをちょっと添えるとなおさら美味しくなると思いませんか?

でも、あの濃しい赤い色大丈夫? と感じているサポーター様は、意外と多いのではないのでしょうか? 今回は、市販の梅酢を使って濃しい色をしていない紅生姜を作ってみました。

♡生姜の皮を削って千切りして漬けておくだけですよ!

サポーター様も、生姜が安い時にでも作ってみませんか!?

<材料>

- 新生姜 または ひろ生姜 300g位
- 梅酢 300cc
- 塩 10g

梅酢

梅干を漬けた時の梅酢があれば最高ですが、今回は市販の梅酢



新生姜 白っぽく柔らかい、辛味が少ない



ひろ生姜 赤生姜を数ヶ月干かしたモノ

300cc ¥350で作りました!!



これ!

<作り方>

新生姜 または ひろ生姜を水でよく洗い、皮をむく。新生姜は皮が薄いので包丁の背やスプーンで皮をこそぐだけで、簡単に落とせます。



材料の生姜をお好みで薄切り、千切りにして塩を振り、煮沸殺菌したガラス容器に入れて梅酢に漬けておくだけですよ。

生姜の辛さが苦手では無い人なら、次の日から食べられる様になります。

<こぼれ話>

酢は、ほとんどが陰性なのと比べ、梅酢は陽性のお酢らしいですよ。冷えや不調がある場合は、梅酢の様な陽性の食べ物を積極的に摂ると良いそうですよ!



不揃いはオリジナルの証!!

Think up

昨今、やはり「ヤバイ」!

終戦から16年して生まれた編集人は、近頃の「やはり」の使われ方に、まはたきの回数が増えるのを抑え切れません。

言葉は、変化して行くものと言われますが、この「やはり」の使われ方も、その道筋を行くものではないのでしょうか。元来「やはり」とは、悪事が表面化しような時に使われていたが、若者達は困った時を含めて、楽しい時、怖い時、びっくりした時、はたまた想像より美味しい物を食した時、美しい物を見た時、綺麗な人を見た時や、カッコいい人を見た時など。まさに八倍(ヤバイ)位の出番の多さになっているように思うのであります!



Healthy up 一番だし 二番だし 1.5番だし

このところ日本料理(和食)は、世界的にすごく人気を集めていますね。手前味噌かもしれませんが、日本料理こそ世界一だと思います。

日本料理と諸外国の料理との違いは、作られた料理の中核に"だし"が存在するかしていないかにあると思います。スーパーに行けば、"かつおだし"や"いりこだし"、"中華だし"、"昆布だし"など、様々なお手軽だしが並んでいて、確かにおいしくもありませんが、自分で取っただしは、程よい旨みがあり、香りに大きな差があります。それに食べた後にのどが渴かない。すこし面倒ですが、今回は一番だし二番だし、その二つをあわせて1.5番だしの取り方です。

"今更だしの取り方など、こっちが教えてやるわ"と思われずサポ-タ-様ばかりに思いますが、サポ-タ-様のお子様やお孫さんに、このだしの取り方をそのまま渡して頂く事により、だしを取ってみる、意外に簡単でおいしい事を知ってしまう。だしを取る水は、いい水の方がおいしく取れる事に気が付く。そうするとサポ-タ-様のお子様やお孫さんから小社に、浄水器や生成器の注文が入るといって掛付けがありますよ。

自分で取っただしを冷蔵庫に入れておけば、1週間位は日持ちしますので、若い方々への手作り料理の継承材料として使ってもらえると嬉しく思います。

一番だし <材料> *水1リットルに対し 昆布20g かつお 20g です
[一番だしの配合は122(イチニニ)と覚えて下さい。]

<作り方>

① 昆布を水につけておく
出来れば8時間程

昆布からの
グルタミン酸を出す



② 火にかける(中火弱)

(①のつけ込み時間が少ない時は弱火から)



③ 温度の目安は

60℃
(昆布の縁から気泡が出てきたら取り出す)



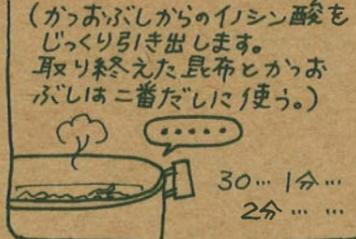
透過した上品な味味の一番だしは、吸い物や薄味の煮物などの上品な料理に向いています!

二番だしは、雑味があるものの旨みが多いので、おでんやそば、煮物、天汁などに向きます!!

④ 昆布を取り出して魚骨を入れる
(火を強め、鍋底からふっふっ泡が出てきたら85℃位 かつお節を入れる)



⑤ 火を止めて2~3分置く
(かつお節からのイノシン酸をじっくり引き出します。取り終えた昆布とかつお節は二番だしに使う。)



⑥ ザルでこす
一番だしの出来上がり*



1.5番だし

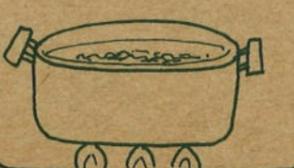
一番だしと二番だし、それぞれを合わせてカジュアルな1.5番だしを作りましょう。このだしは、万能でお味噌汁から丼物、洋風の料理まで幅広く使えます。

二番だし <材料> *水1リットル かつお節 5g (追い鰹)

一番だしで使った昆布とかつおのだし殻

<作り方>

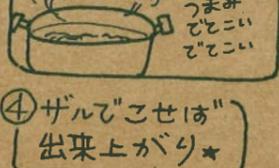
① だし殻を入れて火にかける(鍋に水を張り一番だしで出ただしがらを中火にかける)



② 追い鰹を入れる
(沸騰寸前になったらひとつまみ(5g)のかつお節を入れて火を止める。)



③ 2分間ほどそのまま、追い鰹の風味と旨みをひきだす



④ ザルでこせば一番だしの出来上がり*



Zoom up 水にまつわる言葉や格言を集めてみました!!

- 💧 宝水・寝る前に飲む水のこと
- 💧 水清ければ月宿る。水が澄んでいれば、月がきれいになる。心はけがれがなければ、神仏の恵みがあるというたとえ
- 💧 水に流す・過去のいざこざをすべて打ち捨てること
- 💧 寝耳に水・予想しなかった突然の出来事に驚くさま
- 💧 汗水流す・一所懸命働くさま
- 💧 水を打った様・シーンというさま
- 💧 河童の川流れ・得意な事なのに、油断して失敗してしまう事
- 💧 行雲流水(こうんりゅうすい)・雲や水のように自然に変化すること。物事にとらわれず、自然のままに生きること

番外 水道関連の人たちに広がっている訓示がありました!
『豊臣秀吉の知恵袋といわれた黒田官兵衛(黒田如水)作という逸話が後付された程の内容であります。』

水五訓

水五訓

- 一、自ら活動して他を動かすは水なり
- 一、隙間に逢ひて厳しくその勢力を倍加するは水なり
- 一、常に己の進路を求めたりやまさるは水なり
- 一、自ら深くして他の汚濁を洗い而して清濁併せ容るは水なり
- 一、洋々として大海を充たし、凝りて雲となり雨と変じ、凍りては玲瓏たる氷雪と化してその性を失はざるは水なり

「ゆうひいつうしん」

発行年月日 2016年10月1日
取材・藤田貴子 甲斐綾子 橋本克之
製作・山田早苗
記事・熊崎俊太郎 橋本克之
編集・橋本克之