



ヤマ マコミ (アミゼの森)9月9日撮影

秋は実りの季節、どの産地のお米であっても、適切な水分や炊き方があることはあまり知られていません。炊飯器任せにすれば大丈夫というわけではありません。米の研ぎ方、水加減、保存の方法など、こだわればお米はおいしくなります。

【精米は食べる直前がベスト】

お米は玄米の状態でも買ってもできます。美味しいお米を炊くためには、まず精米を直前にすることがおすす

めです。ポイントは玄米や粳の時点で湿気を帯びないよう低温で保存しておくことです。最近では低温保存専用冷蔵庫も販売されていますが、まだまだ普及していないので、直射

日光が当たらないで風通しの良い湿気のこもらないところに保存しておきましょう。

また、米の中には米研ぎが不要な「無洗米」もあります。

便利ですが、保存の方法には注意しましょう。市販されている袋のまま保存するよりは、専用の米びつなどに詰め替えて適正な温度や湿度で保存する方が、おいしく炊き上げられます。

【米を研ぐ際の水が大切】

水分をしっかりと与えておくのは美味しいお米を炊く際に極めて重要です。よく「新米は水を少なめに」「30分程度水に浸けておくと美味しい」など、水加減に関して様々なテクニクがあるよう

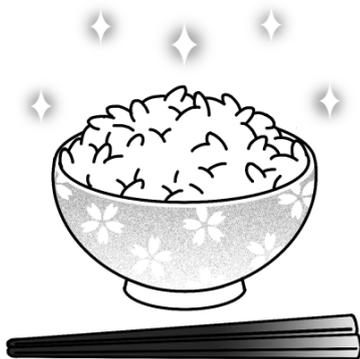
ですが、これらのテクニクよりも大事にしてほしいことは「米の研ぎ方」です。これは多くのみなさんが勘違いされていることなのですが、実はお米は炊いている間よりも米を研ぐ際にたっぷりの水を吸い込む性質があります。特に研ぐときに最初に注がれる水を一番たくさん吸うので、最初に米を浸す水はできる限りきれいな水を使う方が炊き上がりも断然変わってきます。

【炊飯器の設定を確認】

最近の炊飯器には様々な機能が用意されていて、白米だけでなく「新米」「古米」などの機能があり、その他もち米や赤飯、炊き込みご飯やパエリアなど様々な炊飯ができる

機能が満載です。炊飯器の設定に任せておけば美味しいお米が炊けるのは事実で、人がいろいろしなくても炊飯器の設定に任せておくのが一番確実と言えます。ただし、米、水の計量を適当にしないことが第一条件となります。

美味しいお米の炊き方



お客様の声



「 猛暑 」

いわき市 橋本様

まだ暑い日が続いていますが、今年の暑さは湿度が高くジメジメしていて、とても不快に感じます。

ふと、自分が小さい頃の事を思い出してみたら変わっている事が沢山ありました。その中でも一番変わったなと思った事は、「熱中症」という言葉です。もう40年くらい前になりますが、その頃はそんな言葉は聞いた事は無く、「日射病」と言っていました。「外に出ると日射病になるから

帽子をかぶって！」と言われたくらいで、今のように外に出るのに、熱中症の危険性を心掛けるなんてことは有りませんでした。

今、これ程気温が上がってきていて、「これから何十年後には…」と考えると、ゾッとします。

自然には勝てないので、この暑さに負けないように、熱中症対策して乗り切りたいです。

まだまだ残暑は厳しいようですので、皆さんも熱中症に気を付けてお過ごしください。

わが家のペット自慢

206回

ウチの子みて

飼い主 吉田様
住所 郡山市



名前 ちゃちゃ
種類 雑種
性別 女の子
年齢 4才
体重 4kg
性格 甘えん坊
特技 おねだり

ちゃちゃからのひと言
「ちゅーる
ほしいなあ」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

和牛とねぎの薄焼き

「夏祭りに似合う美味しいお好み焼きを作りたい」「ホットプレートで料理がしたい」そんなら和牛とねぎの薄焼きがおすすです。薄焼きは粉から手作りすれば、お店で食べるような本格的な味に仕上がります。キャベツと青ネギをのせれば、野菜もたっぷり食べることができ、栄養バランスもよくなります。仕上げに青のりや粉カツオなどをかけてください。

①ポウルに強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、水を入れて軽く混ぜ、無添加出汁の素、砂糖、粉カツオ、塩を入れて泡だて器でしっかりと混ぜる。②キャベツは洗ってから粗めのみじん切りにする。青ネギも洗ってから小口切りにする。

③ホットプレートを高温に熱し、油を敷く。準備しておいた生地を薄く広げて、キャベツ、青ネギを全体にまんべんなくのせる。生地が大きすぎるとひっくり返せなくなるため、大きさはひっくり返しやすい大きさにすると失敗しにくくなる。④和牛の細切れを広げてのせ、塩胡椒をふる。

3 子育ての人に健康と幸せを



⑤生地の外側に火が通ってきたら、フライ返しで上下をひっくり返す。

※生地が破れないようにひっくり返すこと。

⑥中まで火が通ったら、再び上下をひっくり返す。仕上げにソースをぬり、青のり、粉カツオを振って完成。分量外のマヨネーズ、七味唐辛子をかけてもよく合う。

【ポイントメモ】ソースではなく醤油にしても美味しいです。

材料 【4人分】

[生地] 強力粉 …… 150g	和牛細切れ …… 100g
薄力粉 …… 75g	キャベツ …… 100g
水 …… 340~400cc	青ネギ …… 1/2束
出汁の素 …… 18g	[その他] 青のり …… 適量
塩、ベーキングパウダー…少々	ソース、粉カツオ …… 適量
砂糖、粉カツオ…少々[具材]	塩胡椒 …… 適量

意外と使える代用消毒剤

3 子育ての人に健康と幸せを

新型コロナウイルスの流行とともに、消毒用のアルコールや手洗い石鹸が市中から無くなってしまい、消毒に苦慮した人も多いと思います。ですが、このような事態になったことで、アルコールなどの代わりに使える代用消毒剤の存在がクローズアップされたのも事実です。

一番存在がメジャーになったのは、台所用の漂白剤。1リットルに対して約15cc程度の漂白剤を入れて薄めて使うとそれだけで新型コロナウイルスなどを死滅させることができる効果を発揮します。他にもノロウイルスなどの消毒にも使えるので、ぜひ知っておきたい代用品と言えます。また、度数が77パーセント程度のお酒も消毒剤の代わりに使えるようになりました。実際、日本国内の酒造会社も度数を高めた代用アルコールを販売するようになりました。

暮らしの雑学



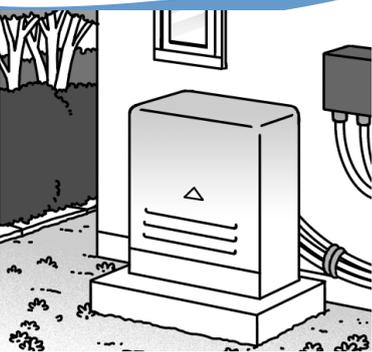
太陽光活用で電気代節約

7 子育ての人に健康と幸せを

2011年以降、家庭用太陽光発電システムを導入する家庭が増えてきました。しかし、いわゆる売電価格の買い取り単価が減少の一途をたどっているため、思ったほどのメリットがなくなっていました。そのため、発電した電気を買い取ってもらい収益を得るスタイルではなく、発電した電気は自宅で使い切って、その分電力会社から電気を買わないようにする節約の方法が重要視されています。その方法とは、太陽光発電の電気をためることのできる「蓄電池」を導入することで、最近のトレンドになっています。

晴天の時にしっかりと発電し蓄電池に電力を貯めておくと、その電力を日照のない雨天や夜間に使えば電気購入量を節約することができます。し、思わぬ停電時にも備えることができます。

家事の知恵



露天風呂探訪

社長の湯・遊さんまい、

新潟県阿賀野市五頭温泉郷

出湯温泉 清廣館

第201回



今回は遠いようで近い新潟県阿賀野市、五頭温泉郷・出湯温泉の「清廣館」に行くことにした。アミゼからは170km磐越自動車、小野ICから乗り安田ICで降り約15分位、合計2時間10分程で到着する。

国登録有形文化財の木造3階の建物である。昭和3年に建て直された建物で宮大工が腕を競って創り上げたという。各部屋の材質、デザイン、にもこだわっている。

木の持つ温もり、古き良き時代の日本の原風景、懐かしい故郷を思い出させるような静かな佇まいである。

日本秘湯を守る会々員の温

泉旅館である。

客室が全11室という、こぢんまりとした家族経営の小さな旅館である。

開業300余年であるが、弘法大師開湯と伝わる1200年前から湧き出る源泉はラジウム泉、湯船の底から自噴で100%かけ流し、湯船は2つ、総ヒノキと、タイル張りの湯船である。残念ながら露天風呂はない。

料理は丹精を込めた手作り感が伝わる料理である。

女将自ら山へ赴き、春は山菜・秋はきのこ山恵みを頂いて来るという。

「下ごしらえには時間を惜し



凝ったデザインのお部屋 HPより

ず、味付けはシンプルに、素材の持ち味をご堪能いただけるよう、手作りならではの、田舎の滋味深いお味を提供するよう心掛けています。

味噌も梅干しも手作りという。とっても好感が持てる料理と味付けである。

次の日となるが、近くで見どころがあるか女将さんに尋ねたら、北方文化博物館を見ていくと良いよと教えられ、行ってみることにした。

文化博物館というから近代的な建物で展示されているのかと思ったら、まるで正反対。

8800坪の敷地に季節がめぐるたびに表情を変える庭と屋敷。四季をまとう館の完成には八年の歳月がかけられ、豪壮な建築と、名匠による格式高い素晴らしい眺めとともに、越後随一の豪農の物語を今に伝える建物である。

ここは伊藤家という大地主が8代に渡って受け継がれ築きあげた「日本の美」が満ちあふれていて心が豊かになれる。

戦後の私立博物館第1号となることを契機に7代8代当主が蒐集した日本を中心に中国・韓国の6000点にも及び

美術品の一部が展示されている。

豪壮堅牢な建築そのものが展示品であるが、京都・銀閣寺ゆかりの名庭師・田中泰阿弥が五年がかりで完成させたという庭園がまた素晴らしい。まさに本物を感じる。

日本を知って世界が見える、歴史と向き合い未来を描くには、一度は訪ねたいお勧めの北方文化博物館である。



紅葉の庭園 HPより

新潟県阿賀野市出湯802

好感度 ★★

TEL 0250-62-3833

アミゼスタッフ全員によるSDGsの勉強会がスタートしました。昨年の1月から今年の7月まで、SDGsの推進チームが月1回、講師を招いて勉強会を続けてまいりましたが、これは全員で学ぶべきだということで、パートも社員も全員で勉強会に取り組むことになり、8月28日新たにスタートしました。

みんなが一番参加できる時間帯として、朝の始業時間から1時間を取り、通常の仕事は1時間遅れて取り組むこととしました。それでも時間が合わないパートの人たち、いわき店のスタッフはZoomにて参加できるように体制を整えました。

ITに慣れていないスタッフもいるし、Zoom環境も万全ではないので、少し心配もあったのですが、

大きな問題もなく、無事進めることができました。SDGsの勉強はもちろんですが、これを機会に学ぶ姿勢を醸成し、スタッフの人間形成、新しい知識の習得、レベルアップにも取り組んでいきたいと考えているところです。

アミゼ 代表 根本保雄



健康 そうだん 室

水中毒 ナトリウム分が急激に失われると危険



熱中症予防に水分補給の必要性が叫ばれています。しかし、水も飲みすぎてしまえば「水中毒」になり健康被害をもたらす場合があります。水中毒の原因は体内のナトリウム分が水分の過多によって失われてバランスが崩れてしまうことで、放置するとめまいやけいれんなど重篤な症状をもたらす場合もあります。

●意外と水を摂りすぎてしまう

水を摂りすぎる状況はあまり考えられないのですが、うつ病などの精神的な疾病を抱えている人が不安から多飲傾向になったり、服用中の向精神薬による副作用でのが渴きやすくなったりして水を飲むことが多くなる場合があります。

また、精神的な疾病でなくても、ダイエット中の人々が空腹を紛らわせるために水を飲むことで結果的に水中毒になってしまうこともあります。

●水中毒の症状と応急処置

水中毒になったときには、めまいや嘔吐、けいれん

などが継続しておきます。安静にしても症状が治まらない場合は応急処置を施して病院を受診することが必要です。まずは「水分を補給する」ことです。

この場合、水を飲みすぎてナトリウム分が不足していることで「塩分不足」が体内で起きていることを理解し、スポーツドリンクなど塩分を含んだ飲料もしくは、梅干しや塩飴など塩分を含んだ食べ物と水分を同時に摂取することが必要です。

「経口補水液」は体内のナトリウムバランスを考慮して作られているのでそのまま与えても応急処置には最適です。

●水中毒と病院の受診

適切に水分補給をして症状が改善すれば病院を受診する必要はありませんが、それでも諸症状が出ている場合は速やかに受診し点滴等によるナトリウム分の補給を行いましょう。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

高齢社会の最も素晴らしい人生とは

高齢化率が世界一となった日本、今や誰もが100歳まで生きる可能性を持つ時代となってきました。

私の叔母も最近103歳にて大往生だったのですが、何と99歳までは畑仕事をしていたという。

老後の生き甲斐は、趣味とが悠々自適の余暇を過ごすことではなく、世の中に役立つ仕事を持ち、社会貢献をしながら日々を歩むのが幸福な生き方といわれ始まっています。また、仕事に携わって目標を持っていく人ほど幸福感を感じ、仕事から離れ一見幸せそうに見えるが、幸せ感を抱いていない方が多いそうです。

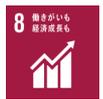
昨今の日本では学校を卒業したら、自分磨きの勉強をするよりも、レジャーや余暇活動に時間を向ける割合が圧倒的に多くなっています。また、そうした生き方をむしろ奨励しています。学びよりも遊びにウェイトを置く価値観が国民を支配するようになると、その国の勢いは次第に衰えていくのは長い歴史が証明しています。働き方改革と称して、『働くな、働くな、残業はやるな、しかし列の会社に行って働くのは残業でないから良いことだ』などと政府でも無茶苦茶なことを言っている。遊びも仕事もバランスよく、やり続けることが、これからの新しい幸福の定義となりつつある事には間違いありません。

根本保雄



「新しい出会いリースキンと仲間」

リースキン部 浅野さゆり



私はアミゼいわき営業所でリースキン・マットモップの交換の仕事をさせていただいています。以前もこの関係の仕事をしていました。車で移動し、お客様の所へ行きマットやモップを交換してくる仕事です。私は人と話す事が大好きで車の運転も大好きなので、私にはピッタリな仕事だと思いました。

私は今、上司の会田さんと根本由美子さんと3人でいわき営業所で頑張っています。2人共すごく熱心で、分からない時や困っている時助けてくれる優

しい人達です。

以前もこの仕事はやっていたので、マットとモップの種類はある程度分かっていたので、準備をするのにも助かりました。最近は1人で運転し、お客様の所にも行けるようになりました。

これから一日一日前進し、困っている時は助け合いながら、前進前進、笑顔笑顔で頑張ってください。なので宜しくお願いします。

- ・会社名 株式会社 アミゼ
- ・営業内容
 - ◆リースキン事業部
 - ◆ハウスクエア事業部
 - ◆不用品整理・遺品整理事業部
 - ◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
 - ◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」
- ・会社の場所 本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18
営業地域 福島県全域
郡山・いわき・福島・会津・白河
- ・連絡先 全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！



ホームページ

アミゼ

検索