



今、産直がかわりつつある？

産直といえば、無人販売所は散歩の途中で朝どりの新鮮野菜が買えてうれしいですね。スーパーにも、地元農家の丹精込めた野菜が並び、早く行かないと売り切れてしまいます。その他、各地の農産物直売所は駐車場に入るのが大変というほど、賑わっています。

農家は生産するだけでなく、株主になったり、企業と提携して新鮮に届ける方法を選んだり、これからも、直売で売る方法は色々なやり方が出てくると思います。

ふれあいファームセンター (狭山市入間川1166-1)

農産物直売所株式会社の運営であるが、各出荷者が株主となっています。現在の出荷者50名ほど。この中には、地元の製麺、和菓子屋、豆腐店も含まれています。新鮮な野菜とともに、地元産の小豆やごまなどスーパーでは買えないものがあるのも魅力です。

道の駅 (秩父・小川・花園など県内にも19か所)

ドライブで立ち寄って、地元の特産品が買える。おいしい地元の食を味わえるのも嬉しい。ここは国土交通省により登録された、休憩施設と地域振興施設が一体となった道路施設。道路管理者の国(地方整備局)や都道府県が基本的な施設である駐車場やトイレを整備し、市町村などが地域の文化・名所・特産物などを活用したサービスを提供している。



食の駅 (関越自動車道三芳 PA(上り線内)・籠原)

「おいしい、ヘルシー、たのしい」がテーマ。企業が農家と今までにない形での売り方をしている。「生産者が自ら価格設定できる仕組み作り」、「生産者の顔の見える安心食品」を原則とした近代的な流通システムを構築。多くの生産者と協業し、ミネラル野菜やこだわり加工食品、飲食・惣菜等“食”の充実を行い、環境と健康を意識し、地産地消を推進。地産マルシェという名で主に東京都内にも小型店を展開する。生産者1人1人が丹誠込めて毎日穫れたてを値決めし直送する、群馬や埼玉からの生産者の顔が見え安心なお店。その日の早朝に獲れた野菜が、都内の店に並び、味が違うとお客さんが次々に買って行く。

コンビニエンスストアの便利な機能

挽きたてのコーヒーが100円で飲める、公共料金が24時間払えるなど便利なコンビニ。他にも色々できるんです。

- 弁当予約・お食事お届けサービス
- チケット予約・支払い
- 資格・検定の申し込み、受験・模試の支払い

マルチコピー機にはたくさんの機能があって、びっくり (たとえばファミリーマートは)

コピー 白黒	B5/A4/B4/A3	10円	写真プリント	L判	30円
カラー	B5/A4/B4	50円		2L判	80円
カラー	A3	80円	証明写真	L判	200円
写真コピー	L判	80円	インデックスプリント	L判	30円

※当時の単価です。

※様々なメディアからのプリントが可能です。



楽譜(1曲ずつ購入・プリントアウト)	120円～	ポスター作成(最大A1サイズ)	1枚200円～480円
お誕生日新聞	500円～	ゼンリン住宅地図(セブンイレブン)	1枚300円
プロマイド	150円～		

国内・海外へのファクス送信のほか、クロネコFAXに預けたデータをコピー機で受け取ることもできます。

ファクス	ファクス送信(国内)	50円
	クロネコFAX	50円

大事な書類や手書きメモ、イラスト作品などをスキャンして、JPEGファイルまたはPDFファイル・USBメモリーに気軽に保存することもできます。

スキャン	30円
------	-----

弊社では、伝統的な家づくりを生かし、耐久性にも、省エネにも優れた方法を探し続けた結果、「FP工法」に出会いました。

「FPの家」の

Fとは、フレームのこと。

Pとは、パネルのこと。

木製のフレームのパネルの中に、ウレタンを圧力をかけて注入します。発泡し、硬化したウレタンにより、フレームとパネルが一体となり、強度が増すのです。

FPの家は、在来軸組み工法(日本の大工さんがつくってきた家づくりの方法)を取りながら、

- 1 壁の中に入れる断熱材の、隙間ができてしまう・結露からカビがはえるなどの欠点が少ない
- 2 気密性に優れ、冬も夏も快適に過ごせて、なおかつ省エネである
- 3 断熱材が、柱に密着しているため耐震性が高い と、いいことづくめです。

FPの家を実際に建てるには、究極まで隙間をなくすことが求められるので、まったく手を抜くことができません。大工のみならず、基礎工事から仕上げに至るまで、職人泣かせの連続です。一つ一つ確実にしていかないと、隙間から、暑さ寒さが入り込み完成した時の風量・気密測定で目標値に達しないからです。

なぜ、ここまでこだわるのでしょうか。

それは、人が「快適」と感ずる室内環境がここまでしないと実現できないから。

家が、体の持てる「治癒力・復元力・回復力」を呼び起こしてくれるものだと思うからです。

皆さんに知っていただきたいのは、断熱性、気密性が高いといっても、ピンからキリまでであるということです。グラスウールの断熱材を、それまでの倍の厚さにしただけでも、断熱性があがったことができます。ですが、湿気が入り込めばカビがはえたり、上部に隙間ができたりしてしまいます。

今では、サッシのガラスは二重なのがあたりまえようになってきましたが、FPの家では、初めから取り入れています。

隠れた技術は、実感を得るための手段です。

性能の良いものを取り入れ、手を抜かずに施工しますので、工事費は一般的な水準よりも20%ほど高くなりますが、100年持つ住宅を目指していますから、省エネと合わせ長い目で見ていただければ、安くなると思います。

■水切りヨーグルト■

プレーンヨーグルトを、キッチンペーパーやコーヒーフィルターを使って水切りするものです。2時間から一晩で水切りヨーグルトとホエー(乳清)に分かれます。

クリームチーズに似た食感で、カロリーは少ないのがうれしいです。

ホエーもたんぱく質やミネラルが含まれているので、捨てないで。牛乳や炭酸水と混ぜてドリンクにしたり、お料理に使いましょう。



コーヒードリッパーで簡単に水切り

■水切りヨーグルトのカルボナーラ (2人分)

ボウルに、水切りヨーグルト100gと卵1個を入れ、とき混ぜます。スパゲティ120gがゆであがる直前に、ベーコンとピーマンなどの具を入れます。それを、ざるにあけてすぐボウルに入れて、からめて塩こしょうで味を整えれば完成です。クリームチーズのようなこくとほのかな酸味がおいしい。

■ホエーに肉を漬けて柔らかく、うまみもアップ

ヨーグルトに肉をつけ込む方法がありますが、ホエーを使っても肉が柔らかくなります。というのも、ホエーの中の乳酸が肉の繊維をほぐすため。漬けておく時間は30分~1時間程度。

カレーを作る時にホエーを使って煮込んだり、鶏などのトマト煮を煮る時に入れるのがオススメです。肉が柔らかくなるのと、水溶性のタンパク質や乳糖、ミネラル分を含んで栄養豊富なので、育ち盛りの子供の身体に優しい料理に仕上がります。

<やまもも>

今頃、公園にたくさん落ちているのを見て、食べられるのかな?と、思っていました。ジャムなどにして、食べられるそうです。



山に生える木で、果実の味が桃の実に似ているところから「山+桃」。

実際には、桃とは別の種類。

「古事記」で、

伊邪那岐命(いざなぎのみこと)が、桃の子(み)を投げつけて、黄泉(よみ)の国の雷神を退散させる、という部分があり、この桃の子(み)とは山桃の実だとの説がある。

