

人と人とのふれあいをつなぐ、家電と生活の情報マガジン

いどばた会議

2010
夏号

ふるさと自慢

三重県・伊勢志摩
海が育む神話のふるさと



いどばた会議

2010年6月1日

発行：コアエス・ペーパー株式会社 〒465-0021 名古屋市中村区名駅4-16-13 052-774-2222
企画・編集：株式会社創工社 〒450-0002 名古屋市中村区名駅4-16-13 052-533-8715

【コ ン テ ン ツ】

【ふるさと自慢】 1

「三重県・伊勢志摩
海が育む神話のふるさと」

【教えて! 獣医さん】 6

「食中毒にご用心」

【いきいきライフ倶楽部】 7

暮らし上手の知恵
「夏の家電の付き合い方」

【おいしい食卓】 9

「冷汁そうめん」

【デジカメ写真講座】 10

「第二回 カメラの活用術」

【家庭の経済学】 11

「環境にも家計にも
やさしい太陽光発電」

【家電なんでも相談室】 13

「DVDとブルーレイ」

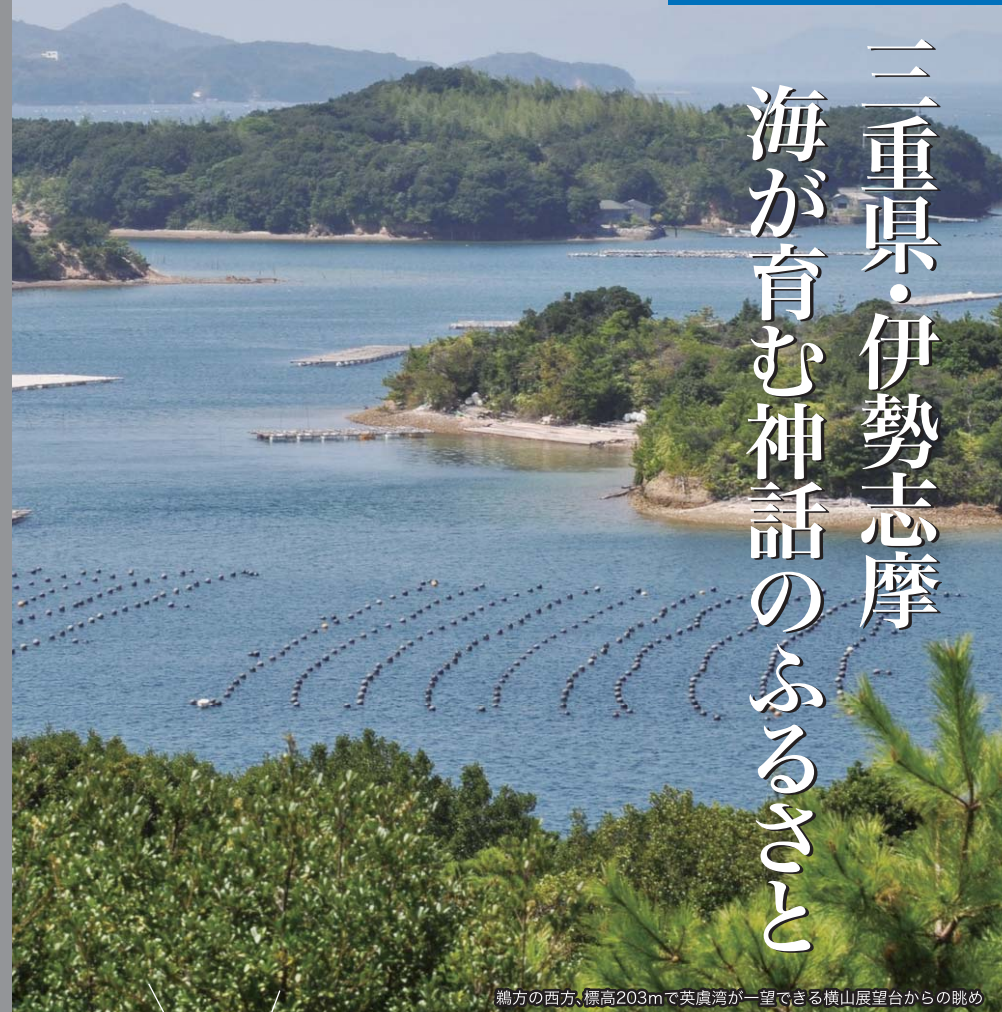
【アンケート募集】 14



表紙写真
古来より日の出拝所として知られている伊勢市二見浦の夫婦岩。沖合い約700mの海中には興玉神石があり、夫婦岩はその鳥居とみなされています。

ふるさと 自慢

三重県・伊勢志摩 海が育む神話のふるさと



鵜方の西方、標高203mで英虞湾が一望できる横山展望台からの眺め

南北に長い三重県。その南部に突き出した志摩半島は、熊野灘、遠州灘、伊勢湾に囲まれ、リアス式海岸がつくる美しい入り江と、温暖な気候と海流がもたらす海の幸に恵まれています。かつてその豊かさを称えた天照大神がこの地への鎮座を望み、伊勢に神宮が建てられたという神話も残る「美し国」(美しい、よい国)。今も息づく古来の神話、そして人々を養ってきた海の幸を築きながら、この豊かな土地を旅してみよう。

神話と人—伊勢市

二千年の長き歴史

伊勢神宮

正式名称は「神宮」。天照大御神を祀る皇大神宮(内宮)と、食物や産業をつかさどる豊受大御神を祀る豊受大神宮(外宮)、そして別宮や摂社、末社、所管社をあわせた125のお社があります。二十一年に一度の式年遷宮で社殿は新しく造り変えられ、二千年の間みずみずしい姿を保ってきました。次の遷宮は平成25年。それに向けての神事も始まり、盛り上がりを見せ始めています。

伊勢神宮
外宮:伊勢市豊川町279
内宮:伊勢市宇治館町1
TEL/0596-24-1111(神宮司庁)
参拝時間/5~8月4:00~19:00(季節により変動あり)
<http://www.isejingu.or.jp/>

一生に一度は伊勢参りと言われ、今よりずっと交通の不便な時代にも日本全国津々浦々から参拝者がつめかけた伊勢神宮。その伊勢神宮の門前町として栄え、お伊勢参りの旅人を迎えてきた伊勢は、いまも旅人をもてなす風情を持った街です。



内宮の社殿の周囲は、斧を入れていない鏡座以来の禁伐林。立派なモミやマツ、ヒノキなどが生い茂り、森閑とした雰囲気をもたらしています。

今も昔もお伊勢参りの定番 赤福餅

やわらかなお餅にたっぷりのおこし餡をのせた赤福餅は、伊勢土産の定番。江戸時代、神宮へと続く伊勢街道の周辺には、旅人に腹持ちのいいお餅を出す茶屋がいくつもありません。赤福もそのひとつ。伊勢神宮内宮の門前町「おはらい町」にある赤福本店では、今でもかまどに薪をくべて早朝5時には湯を沸かし、お餅を用意して、参拝者をもてなしています。

赤福 本店
伊勢市宇治中之切町26
TEL/0596-22-7000
営業時間/5:00~17:00
※繁忙期時間変更あり
定休日/なし
メニュー/お土産用折箱8個入700円
銘々箱1箱(2個入)220円
<http://www.akafuku.co.jp>

宝永4年から300年にわたってこの地で営業してきました。本店は明治10年の建築

本店の赤福餅は今でもすべて手作業でもちに餡をのせています。一盆(3個)280円

神宮美術館

平成5年の第61回神宮式年遷宮を記念して創設された美術館で、当代最高の美術・工芸家から奉納される絵画・書・彫塑・工芸を展示しています。



平成21年度神宮奉納美術品
7月13日(火)~9月5日(日)
平成21年度に文化勲章受章者・文化功労者・日本藝術院会員・重要無形文化財保持者から神宮に奉納された美術・工芸作品が初公開されます。

神宮美術館
伊勢市神田久志本町1754-1 TEL/0596-22-5533
営業時間/9:00~16:30(入館は16時まで) 休館日/月曜日(祝日の場合はその翌日)
その他臨時休館あり 入館料/大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円
※神宮御古館、農業館との共通券もあり <http://www.isejingu.or.jp/museum/>

モナリザ カフェ
伊勢市河崎2-4-4
TEL/0596-22-7600
営業時間/11:00~19:00
定休日/月・火曜日(祝日は営業)
メニュー/チキンライス・セット980円
タイカレー・セット980円
<http://www.isejingu.or.jp/museum/>
サトナカはインターネットでの取り寄せも可能

サトナカ
神饌をイメージしたクッキー
心をくすぐるシンプルなパッケージの中には、塩・米・酒の風味がきいた素朴な味わいのクッキー。外宮に程近い伊勢河崎のカフェで作られています。かつて問屋街として栄えた伊勢河崎、中でも魚市場があった里中はたいへんな賑わいで、どこの商家にも立派な神棚があったとか。そこに供えられた神饌をイメージして作られています。

商家の石蔵を改装して作られた、おしゃれなカフェで売られています。

リアス式海岸特有の複雑な海岸線は、小さな島と岬、そして魚介類の格好の住処である岩場を生み出しました。「御食つ国」と呼ばれ、古来豊富な海の幸を都に献上していた海国。今でもその幸と、目に楽しい海辺の景色が人を惹きつけます。



パールロードにかかる、今浦と本浦を結ぶアーチ型のかけ橋。鳥羽十景のひとつです



昔ながらの磯着を着た海女の実演は、今は鳥羽市のミキモト真珠島で見られます

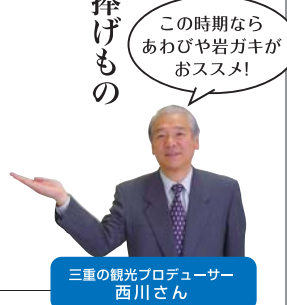


志摩自然学校では英虞湾でのシーカヤックなど自然体験プログラムが充実

伊勢神宮への捧げもの あわび



あわびの醍醐味はコリコリした歯ごたえ。お造りやステーキなど味わい方はさまざま



三重の観光プロデューサー 西川さん

ふっくら甘い夏のカキ 岩ガキ

冬の真ガキよりも独特のにおいが少なく、クリーミーな岩ガキは、生食がお勧め。栄養豊富な矢湾で育つ畔崎町の岩ガキは、他産地に比べ養殖期間が1年間短い「若かき」のためさらに甘みが強く、ふっくらとして、クセの少ないのが特徴です。大振りでもふっくらぷるぷるの身を、生でつるんとどうぞ。

民宿旅館 北川

鳥羽市畔崎町169
TEL/0599-33-6112
<http://www.9.ocn.ne.jp/~kitagawa/index.html>
インターネットから生食もできる岩ガキの取り寄せができます



伊勢湾の中でも昔からの矢湾は真ガキの養殖が盛ん。岩ガキにもその技術が応用されています。

今も続く伝統の漁 海女

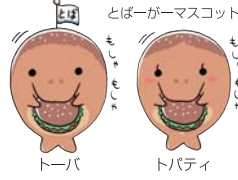
おべんという海女が国崎のあわびを倭姫命に差し出したという伝説も残るほど、古くから海女が活躍していた伊勢志摩地方。いくつかの海女小屋では、現役海女の体験談を聞いたり、とれたての海の幸を味わったりと、海女小屋の雰囲気を感じることができます。



海女小屋 相差かまど (鳥羽市相差町前の浜)
<http://www.umihozuki.org/index.html>

鳥羽の新名物バーガー とばーがー

パティに鳥羽産の食材を使うこと、注文を受けてからつくること、鳥羽市内で販売されていること、が認定の条件なので、お味は数あるお店のオリジナル。食べ歩きも楽しめます。鳥羽展望台では伊勢えび入り熱々サクサクのコロッケをはさんだ贅沢なとばーがーが食べられます。



三重ーおいしいと評判のソフトクリームも人気。大内山ソフトクリーム 300円



ぶりぶりの伊勢えびたっぷり贅沢コロッケ。伊勢えびコロッケバーガー 600円

鳥羽展望台 食国蔵王

三重県鳥羽市国崎町大岳3-3
TEL/0599-33-6201
営業時間/9:00~17:00(繁忙期には延長あり)
定休日/無休
メニュー/伊勢うどん 500円、松阪牛肉まん 450円(いずれも軽食所「はなやすめ」のメニュー)
<http://www.toba-tenboudai.com/index.html>

鳥羽展望台のあるパールロードは、鳥羽市から志摩市まで、リアス式海岸を眼下に眺めながら走るドライブウェイ。鳥羽展望台からは360度の大パノラマが楽しめます。

気軽に楽しめる磯遊び 海ほおずき

潮が引いた後の海岸にできる「潮だまり」を、自然に近い形で再現した磯の体験施設です。海水も魚介類も志摩の近海からもってきたもの。干潮と満潮の再現もでき、英虞湾の磯の様子も再現されています。小さなお子様でも安心して潮が引いたときの海のおもしろさ、磯遊びが体験できます。



60cmの深め水櫃の中には、グレヤタイ、ほうぼう、小さなサメといった魚がいっぱい

手こね寿司とは

タレに漬けただかつおやまぐろを、寿司飯とあわせて一種の散らし寿司。漁師が船上で手早くご飯を食べられるようにつくったのが始まりとか。今では伊勢志摩地方の各地で見られる郷土料理ですが、起源は志摩町和具だといわれています。



具はかつおが多いですが、志摩ではアジヤタイ、ブリなどを使用することもあります

40年変わらぬ味 チーズケーキ

ほどよい甘みとチーズのコクがベストマッチ。鳥羽国際ホテルといえばコレ！というファンも多い、シンプルなおバインドタイプの王道チーズケーキです。創業時から変わらぬ味で愛されてきたチーズケーキも、口コミでどんどん広がり、いまや全国区での人気となりました。



ブレンドのほかにアップル、伊勢茶などもあり。ラウンジでのケーキセット1,050円～

ランチのおススメ タイ国風カレー

ココナツミルクのまるやかさの中に、スパイスの刺激。そこにシーフードのコクが加わった絶品カレーです。鳥羽国際ホテルにタイの王子が宿泊した際、タイからきたお抱えシェフに教わった本場の味を、日本人向けにアレンジ。鳥羽国際ホテルの人気ランチです。



地物の食材がたっぷり入っています。写真は二人前。タイ国風カレー 一人前2,300円

鳥羽国際ホテル

鳥羽市鳥羽1-23-1
TEL/0599-25-3121(代表)
<http://www.tobahotel.co.jp/index.html>
タイ国風カレーはお土産としても販売されています。チーズケーキの地方発送も可能です。

海ほおずき

志摩市浜島町465-14
TEL/0599-53-1002
営業時間/浅磯・漁業体験9:30~16:00
学習体験9:30~16:30
※7月1日~8月31日は17:00まで
定休日/火曜日
※浅磯・漁業体験は11月1日~翌年3月31日休館
メニュー/浅磯・漁業体験料
大人、小人500円、幼児(小学生未満)無料
学習体験棟利用料 材料費の実費
※詳細についてはホームページを参照ください
<http://www.umihozuki.org/index.html>

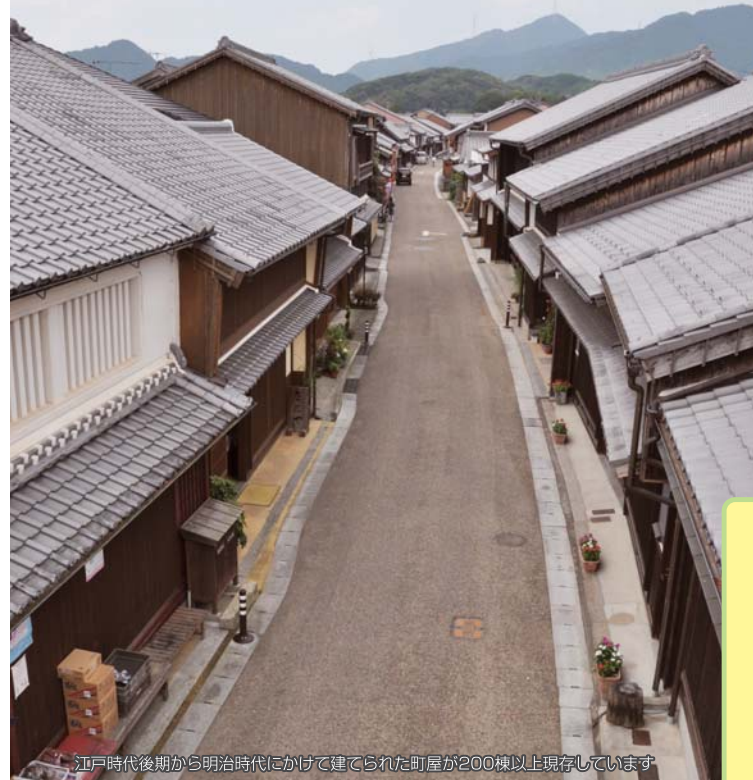


小さいお子さんでも楽しめる海ほおずきは、これからの季節、家族連れにぴったりです！
私がオススメします!
コスモス・ベリーズ志摩店
坂本社長

東西の大動脈であった東海道、そこから分岐して神宮をめざす伊勢街道、そして伊勢から熊野三山へ抜ける熊野古道。「伊勢へ七度熊野で三度」といわれたほど多くの参拝者を集めた伊勢神宮と熊野三山、その旅の舞台となったこの地方では、街道が縦横無尽に走っていました。

東海道の面影を残す 関宿

東海道47番目の宿場町。伊勢参りの拠点であり、また伊勢別街道と大和街道への分岐点でもあり、人が行き交う活気ある町でした。現在の旧東海道の宿場町がほとんど往時の面影を失っている中、関宿は当時の町並みを色濃く残している町として、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。



江戸時代後期から明治時代にかけて建てられた町屋が200棟以上現存しています

関宿旅籠玉屋歴史資料館

「関で泊まるなら鶴屋か玉屋、まだ泊まるなら津屋か」といわれたほどの大旅籠を修復し、資料館として開放。江戸時代の貴重な旅籠建築の中に、旅籠で使われていた道具や歴史資料が多数展示されています。



関宿旅籠玉屋歴史資料館

亀山市関町中町444-1
TEL/0595-96-0468
営業時間/9:00~16:30
休館日/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)
料金/大人300円・小中高生200円 ※関まちなみ資料館と共通
<http://www.diaozaki.com/index.html>

関宿

亀山市関町木崎、中町、新所
●問合せ先 亀山市観光協会 TEL/0595-97-8877
<http://www.kameyama-kanko.com/index.html>



伊勢神宮への大動脈 伊勢街道

日永の追分(四日市)で東海道から分岐し、伊勢湾沿いに津、松阪と南下し、伊勢へと至る街道。多くの参拝客で賑わっただけでなく、津方面からは水産物や塩が、伊賀方面から種油や綿などが運ばれた経済・生活の大動脈としての役割も担っていました。街道沿いには旅人の空腹を満たす茶屋が軒を連ねており、数々の餅が生まれました。今に残るものも数多くあります。



日永の追分には道標や常夜灯が残り、往時を忍ばせませす

熊野古道から分岐する 熊野脇道

伊勢神宮と熊野三山を結び、かつては「蟻の熊野詣」といわれたほど多くの旅人で賑わった熊野古道の伊勢路。現在の国道42号線を沿うようなルートですが、実は玉城町で熊野古道から分岐する「熊野脇道」もありました。宮川沿いに大紀町に出て熊野古道に結ぶ道と、野見坂峠を越えて現在の国道260号あたりを通り、紀北町で熊野古道に結ぶ道がありました。



現在の国道260号付近。熊野脇道は南伊勢町を通り、紀北町で本街道に合流します

国道260号

志摩市と三重県南部の紀北町を結ぶ国道260号は、「日本の道100選」にも選ばれている絶好のドライブコース。複雑な海岸線に沿って周囲の景色もさまざまに変化し、峠を越える山道と海沿いの道が交互に現れます。展望台も多く、美しい景観が楽しめます。

五ヶ所湾



カエデの葉のような地形から、楓江湾の異名もある美しい入り江です。湾内は真珠、海苔、タイの養殖のほか、遠洋漁業も盛ん。また周辺の自然を舞台に、漁業や農業の体験学習メニューも豊富です。

●体験学習の問合せ先
五ヶ所湾体験ワールド(南伊勢町観光協会内) 度会郡南伊勢町五ヶ所浦3917
TEL/0599-66-2478、0599-66-1717 営業時間/9:00~17:00
<http://www.g-t-w.jp/index.html>

うくら 鶴倉園地



国道260号から分岐した先、熊野灘に突き出した鶴倉半島の先端にある鶴倉園地。標高191mの高台に、あけぼの、かざらぎ、見江島、橋という4つの展望台があります。美しい海岸線や阿曾浦へと続く道に架かる赤い親子大橋、見江島展望台から見えるハート型の湾など、熊野灘随一といわれる雄大な景観が楽しめます。

度会郡南伊勢町奈屋浦漁港近く
●問合せ先
南伊勢町産業振興課観光交流室
TEL/0596-77-0007 <http://www.town.minamise.mie.jp/>

だいじな家族を守るため

教えて! 獣医さん!

Q

高温多湿の夏、熱中症以外に
気をつけることはありますか?

A

【今月のお答え】

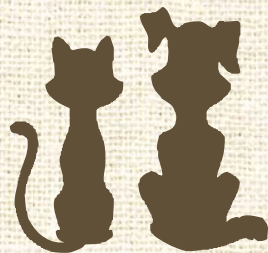
人と同様、食中毒予防を心がけてください。皮膚病にも注意が必要です。

食餌や飲み水の腐敗に注意

夏場は、細菌が活発になり、食中毒を起こしやすくなります。また、夏バテにより胃腸の運動が低下するため、動物も人と同様で急性の胃腸障害によく なります。症状としては、下痢や嘔吐、食欲不振などがよくみられます。これは、水を多く飲みすぎたり、水溜りの水や川、海など、屋外で飲みなれない水を口にしたり、腐敗した食べ物を食べることで起こりやすくなります。

寄生虫による皮膚病も

夏場には皮膚病も多くみられます。日本の夏は高温多湿でじめじめしています。こういった場所は細菌や真菌が増えやすく、また毛が湿っているため皮膚が蒸れ、ノミやダニなどの寄生虫が発生しやすくなるのです。これらアレルギーの原因が夏場には種類も量も多くなるため、皮膚病になりやすいのです。



アレルギー性皮膚炎は遺伝的な体質が要因とされていますが、その原因としては、環境中に認められることが多いです。特に多いのがハウスダストとダニです。気温が高いときに多く見られます。また、ノミに何度もかまれるとノミアレルギーに進行しますので注意が必要です。

監修/犬山動物病院 じょうじ 太田 院長

1954年生まれ、北里大学卒業。20年前より専門分野は外科全般。日本で最高の設備と技術を誇る犬山動物病院で、70名あまりのスタッフを率いる院長。愛知エリアはもちろん、日本中から大切な家族の一員であるペットを助けてほしいと飼い主がやってくる、動物界の名医です。



愛知県犬山市羽黒大見下29
TEL (0568) 67-1267
<http://www.inuyama-vet.com/index.html>

上手なエアコン選びで快適な夏を



暮らし上手の知恵

夏の家電の付き合い方

今年も暑い季節がやってきました。エアコンをが
んがんにきかせていれば部屋の
中は涼しいけれど、電気代はかさ
むし環境にもよくない。体にも負
担をかけてしまいます。ここは家
電と上手に付き合いながら、夏の
暑さを乗り切りましょう。

上手な換気で省エネ

帰宅したら部屋の中からむわつ
とした熱気がお出迎え。すぐに冷や
さなきゃ、とエアコンをつけてしま
いがちですが、ちょっと待ってくだ
さい。屋外のほうが気温は低くあり
ませんか？

エアコンは、スイッチを入れてか
ら設定温度に達するまでにいちば
ん電力を消費します。もし外気温が
32度で室温が35度としたら、この
3度を先に下げておくかどうかで
消費する電力に大きな差が出てし
まうのです。外のほうが涼しいな、
と感じたら、部屋の窓を開けて換気
をしてからエアコンをつけるよう
にしましょう。

扇風機をかしこく使う

省エネ性能の進んだ今のエアコ
ンなら、室温が一定してからはそれ
ほど電力を消費しなくなりまし
た。しかし扇風機なら消費電力はさら
にエアコンの10分の1以下。エアコ
ンと併用してかしこく使ってい
きましょう。

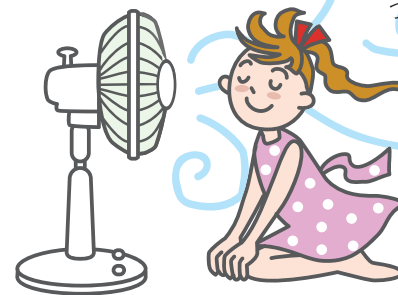
扇風機で空気の流れができれば
肌のまわりに湿気がたまるのを防
ぎ、体感温度はぐっと下ります。ま
た熱い空気は上にたまり、冷たい空
気は下にたまるもの。クーラーはた
いて高いところに取り付けられ
ているので、天井近くの熱い空気を
感知して必要以上に部屋を冷やし
てしまうこともあります。扇風機で
室内の空気を循環させれば、室温の
ムラが解消されて冷房効率も上が
るのです。扇風機は室内干しの洗濯
物を早く乾かすのにも一役買って
くれます。一台あると便利です。

ただし、風に当たると肌は乾燥を招くので、強い風を肌に長時
間当てないなどの配慮が必要です。

部屋の温度を上げない

しかし、いくら家電で室内を冷や
しても、日中はさまざまな要因で室
温が上がってしまいます。その原因
の約60%は窓を通じて屋外から入
ってくる熱。窓は壁などに比べて薄
く、またガラスなので直接日光が入
ってきて部屋を暖めてしまいます。
窓の外側に日よけのシェードやす
だれなどをかけて、日光の熱が直接
入ってくるのを防ぎましょう。

ちなみに、窓の外側に何かをかけ
れば約80%の熱を防げるのに比べ、
窓の内側のみではサッシで約10%、
レースのカーテンで約30%、ブラ
インドでも約40%の効果しかありま
せん。窓からの熱の侵入を防ぎたか
ったら、窓の外から防ぐようにしましょう。



おもに 6~8畳
TOSHIBA 大清快
UDRシリーズ
自動おそうじ 再熱除湿 換気機能
2.2Kw ~ 2.5Kw
冷房6~9畳(10~15㎡)
暖房6~7畳(9~11㎡)

消費電力がひと目でわかる!
省エネ生活実感エアコン
涼風運転なら
電気代1時間1円!

本体モニターにリアルタイム表示!

消費電力	1時間あたりの電気代	積算電気代
eco 45	eco 1 円/h	eco 15 円

RAS-221UDR(W) クリスタルホワイト
[188,000円] 標準取付工事費込
質量/室内機13.0kg、室外機32.0kg
外形寸法/室内機W79.0×H29.5×D24.2cm
室外機W78.0×H55.0×D29.0cm
政府エコポイント 6,000点
買い替えリサイクル 3,000点

おもに 10~12畳
Panasonic ECO NAVI
CXRシリーズ
自動おそうじ 人感センサー 再熱除湿 換気機能
2.8Kw ~ 3.6Kw
冷房8~12畳(13~19㎡)
暖房7~10畳(12~16㎡)

エアコンでお肌にうるおい!
常識を覆す「美容エアコン」

ナノイーイオンは
空気中の菌・
ウイルスも抑制!

ナノイーイオンが皮脂となじんで
お肌をコーティング。
肌を保湿し、キメの整った美肌へと導きます。
※お部屋を加湿するものではありません

抑制!

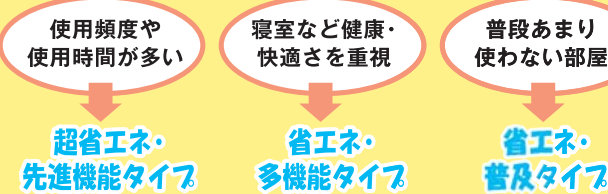
CS-280CXR(W) クリスタルホワイト
[208,000円] 標準取付工事費込
質量/室内機13.0kg、室外機30.0kg
外形寸法/室内機W79.8×H29.5×D26.8cm
室外機W78.0×H54.0×D28.9cm
政府エコポイント 7,000点
買い替えリサイクル 3,000点

エアコン選びのポイント!

●お部屋の広さで選ぶ

基本となるのはお部屋の畳数。さらに
日当たりのいい(または悪い)場所や大きな窓の
ある部屋はひとつ上のランクを選ぶのがおすすめです。

●お部屋の種類で選ぶ



●基本機能+快適性能で選ぶ

自動おそうじ フィルターなどを 自動で掃除するの で、汚れて性能が 低下せず、省エネ 性能が持続	人感センサー 部屋の広さや形、 人の動き等を感じ て効率よく空調。 省エネ効果が期待 できる	再熱除湿 室温はそのまま 湿気だけをカット。 冷えすぎず、肌寒く なりにくい、健康 除湿	換気機能 長時間閉めきった 部屋でもエアコン が空気の入れ替え をしてくれます
--	--	--	--

おもに 14~16畳
MITSUBISHI 霧峰
ZWシリーズ
自動おそうじ 人感センサー 再熱除湿
4.0Kw ~ 5.0Kw
冷房11~17畳(18~28㎡)
暖房11~14畳(18~23㎡)

「ピュアミスト」+「ムーブアイNavi」で
自動で清潔、快適空間



床、人の状態をチェックして、
どこにいても快適空間

お部屋の中の人を見つけて
気流をお届け!

MSZ-ZW400S(W) クリアホワイト
[228,000円] 標準取付工事費込
質量/室内機14.0kg、室外機36.0kg
外形寸法/室内機W79.8×H29.5×D31.3cm
室外機W80.0×H55.0×D28.5cm
ナノレベルの粒子で
しっかり保湿
「ピュアミスト」機能付

政府エコポイント 9,000点
買い替えリサイクル 3,000点

※販売価格については本誌配布店にお問い合わせください。 ※メーカーの都合により商品が取り寄せ出来ない場合があります。

おいしい食卓

旬の食材から冷蔵庫の余りものまで、いつもの食材もほんの一工夫でちよつとオシャレな新しい味に大変身!

監修/安齋花子先生

たっぷり薬味と夏野菜で食欲増進。
夏バテ防止にぴったりの
ご馳走そうめんです。

味の決め手は鶏ささみ。

消化が良く、良質なたんぱく質も豊富なので、どんな年代の方にも

お勧めできます。冷汁はフードプロセッサーで作れば簡単。

そうめんだけではなく、ご飯にかけても美味しくいただけます。



冷汁そうめん

Recipe.

材料(2人分)/調理時間30分

鶏ささみ	50g
酒	大さじ1
A 木綿豆腐	1/2丁
だし汁	300cc
合わせ味噌	30g
みょうが	1個
青じそ	4枚
きゅうり	1/2本
すり白胡麻	大さじ1
そうめん	150g
梅肉	少々

●作り方

1. 鶏ささみに酒をふり、ラップをかけてレンジで加熱する。冷めたらほぐす。(写真A)
2. 1とAをフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで攪拌する。(写真B)
3. みょうがは縦半分に切って芯をV字に切り取り千切りにする。青じそは千切り、きゅうりは輪切りにする。(写真C)
4. 3とすり白胡麻を2に加え、冷蔵庫で15分程度、味をなじませる。
5. そうめんを茹で、冷水にさらして水気を切る。
6. 器に盛って、梅肉を添える。



安齋花子
「Food Mate Kitchen」主宰
<http://mm.visia.jp/foodmatekitchen/>

1976年、東京生まれ。航空会社を結婚を期に退職後フードコーディネーターに転身し、人気料理研究家のアシスタントなどを経て料理教室を開業。老舗懐石料理教室に7年通って磨いた技術と、創作料理とを融合させた、独自の和食スタイルを提唱している。外食チェーン店の商品開発、大手企業の料理教室企画運営、調理器具メーカーのレシピブック作成、飲料メーカーの食育ブック作成など幅広く活躍中。

プロカメラマンが教える ちよつと差がつく! デジカメ写真講座

IDOBATA
Dezi Came
Kouza

あなたのカメラ、使いこなせていますか?
なにも難しい話ではありません。
ほんのちよつとの工夫次第で、
同じカメラでも「いつもの写真」がレベルアップしますよ。

第2回 カメラの活用術

Point1 スローシャッターを活用しよう

シャッター速度が遅いとブレやすくなってしまいますが、三脚などでカメラを安定させれば大丈夫。水の流れるさまなど動きのある写真が撮れます。



シャッター速度が遅いと…
水滴をひとつずつ捉えてしまい、かえって流れがわかりません。

シャッター速度が遅いと…
水滴がひとつにつながり、水の流れがわかる写真になっています。

POINT

シャッター速度の調整が出来ないカメラの場合は、被写体の動きに合わせてカメラ自体を動かす(流し撮り)のもテクニックです。

Point2 光の補正

逆光や半逆光での撮影は、被写体が暗くなったり、青くなったりしてしまいます。白の反射板(レフ板)やストロボを使うなどして、被写体に光を当てましょう。



逆逆光での撮影
被写体が影になってしまい、はっきりと前面が見えません。

レフ板使用
発泡スチロール板や白い紙でも代用できます。

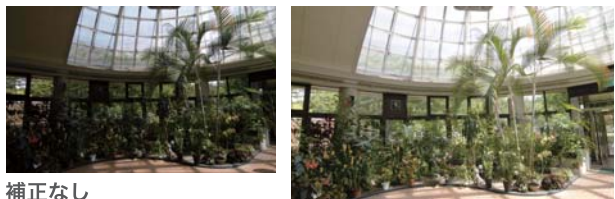
ストロボ使用
このようにストロボを使うことを「デライトシンクロ」といいます。

POINT

逆光や半逆光で撮影した場合、絵が部分的に白濁したようになります。レンズ部分に当たっている太陽光を板や紙などでカットすることで防げます。画面を覗きながら、ぎりぎり絵に入らないところを調整しましょう。



室内から窓に向かっての撮影など光の差が大きい場合は、あらかじめカメラの露出補正で明るさを調整しておきましょう。



補正なし
カメラの周囲の明るさに合わせて露出になっています。

補正あり
テスト撮りして効果を確認しながら撮りましょう。

Point3 広角と望遠を使い分ける

「広角」は広い範囲を撮影するもの。「望遠」は遠くのもの大きく引き寄せて撮影するもの。同じ景色を撮っても、広角と望遠では絵のイメージに変化がきます。

POINT

コンパクトデジカメでも、望遠と広角のモードが用意されています。望遠は「T」または「▲」、広角は「W」または「▲▲▲」と表示されているはず。お手持ちのカメラを確認してみてください。



広角で撮影
後の景色が入ることで、遠近感が出ます。

望遠で撮影
被写体の後ろの景色にボケ味がで、被写体が強調されます。

あなたの作品 大募集!!

このコーナーでは、毎号、講座のテーマに合わせた写真を募集していきます。
詳しくは14Pの募集要項をご覧ください。

※販売価格については本誌配布店にお問い合わせください。 ※メーカーの都合により商品が取り寄せ出来ない場合があります。

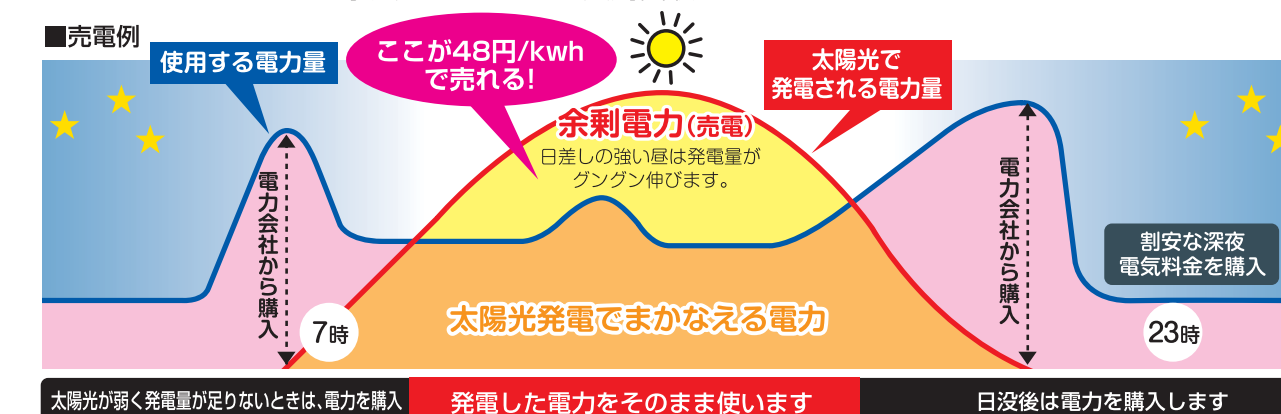
環境にも、家計にもやさしい太陽光発電

最近よく聞く太陽光発電。環境にいいのはもちろん、家計にとってもホントにお得！けれどまだ新しいシステムなので、そのシステムや効果がわからないという方も多いでしょう。今回は太陽光発電についてお話しします。



余剰電力の買取価格が2倍に

太陽光発電システムで発電して余った電力は、電力会社に売電できます。昨年11月からこの制度が変更になり、買取価格が変更前のほぼ2倍である48円/kwhにアップしました*。しかもこの価格は今後10年固定。以前は「設置費用のほうが高くても元が取れない」なんてケースもあったのが事実ですが、ぐっと費用回収がしやすくなりました。*住宅用の場合



1kwあたり7万円の補助金

しかも太陽光発電システムの設置には、1kwあたり7万円の補助金が国から支給されます。自治体ごとの補助金を設定している地域もあり、お住まいの地域によってはさらに補助金が増えることも。

国からの補助金の例	
最大出力3.04kWのシステムなら	$3.04 \times 7万円 = 212,800円$
最大出力5.13kWのシステムなら	$5.13 \times 7万円 = 359,100円$

*最大出力が10kW未満でかつシステム価格が65万円(税抜き)/kW以下であること。
*平成22年度太陽光発電補助金(申請期間:平成22年4月26日~12月24日)

自家発電だから災害にも強い

災害時、送電線の障害などで停電が続いた場合でも、システムに破損がなければ太陽光で発電し続けます。自立運転モードの専用コンセントから、発電中の電力を得ることができます。発電量は天候条件や時間帯によって変わりますが、テレビやラジオ、携帯電話の充電などの電力として使用できます。

災害時の情報収集に役立つね!



オール電化でさらに節電

太陽光発電の省エネ効果をさらに高めるためには、おうちのオール電化が欠かせません。光熱費を電気に一本化することでガスの基本料金がカットされるだけではありません。太陽光発電システムを導入していれば、発電量と消費量、そして売電量がモニター表示されるので、光熱費の把握が簡単になるのです。

節電効果がひと目でわかるわ! 今月はいくら売電できたかな!



IHクッキングヒーター + エコキュート(電気温水器)で光熱費大幅削減!

火を使わないから安心 IHクッキングヒーター

「でも、IHクッキングヒーターは火力が弱そう…」

大丈夫

表面にでこぼこのないIHクッキングヒーターなら、鍋底全体に密着してエネルギーを伝えるから、効率よく加熱できます。

しかも清潔



表面にでこぼこがないから、おそうじ簡単



油や煙を巻き上げないから、換気扇がきれい

火力と加熱スピードの比較

※20℃の水1ℓを90℃にするための所要時間

湯沸し時間 2分16秒 (IHクッキングヒーター)

湯沸し時間 3分19秒 (ガスコンロ(最新式))



※松下電器産業(株)の実測データ

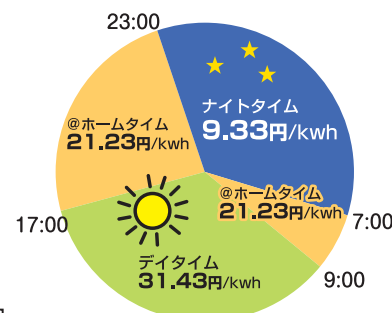


いつも快適バスタイム エコキュート

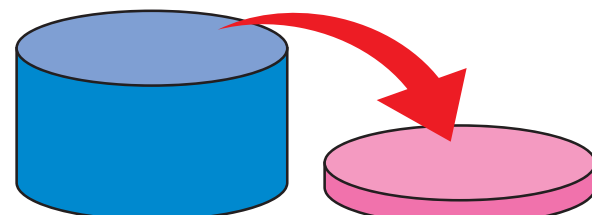
エコキュートは電気代が割安な夜にお湯を沸かします。

電気代はなんと昼間の約1/3!

給湯にかかるひと月の光熱費が約1/6に!

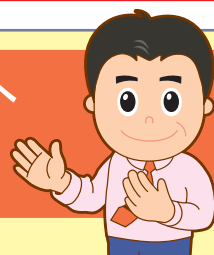


※上記グラフは中部電力の「Eライフプラン」の設定に基づきます。名称や金額は電力会社によって異なります。



※気温・水温・地域性・沸き上げ温度・運転モードなど使用条件によって変動します。

太陽光発電とオール電化について詳しく知りたい方は、本誌配布店へご相談ください。ご自宅の光熱費がどれくらい下がるか、無料でお調べいたします。



優秀作品は本誌に掲載!

デジカメ講座 投稿写真

大募集

電波時計が当たる! 「いどばた会議」への アンケート

デジカメ講座 投稿写真募集!

デジカメ講座(10P)の第二回テーマ「カメラの活用術」に合わせたデジカメ写真を募集します。読者の皆様が撮られた写真をお寄せください。選考の上、優秀作品は本誌に掲載させていただきます。

「いどばた会議」 アンケート募集!

回答くださった方の中から、抽選で10名様に電波時計をプレゼント!

電波時計
プレゼント!



※家電に関するご質問には随時、返答いたしますほか、「家電なんでも相談室」に掲載させていただく場合がございます。

応募要項
作品テーマ「カメラの活用術」 **募集締切 2010年7月末日**

応募方法
封書で送付

下のアンケート用紙に必要事項をご記入の上、用紙に出力した写真、もしくはJPEG形式で画像データを焼いたCD-Rと同封してお送りください。

カラープリントまたはモノクロプリント
サイズ:L判(89×127mm)~A4(210×297mm)
※応募作品は返却いたしません。ご了承ください。
※未発表の作品に限ります。
※合成写真は不可。(色調補正程度の画像処理は可)

送付先: 〒465-0021
名古屋市名東区猪子石1-503
コスモス・ベリーズ株式会社
「デジカメ写真投稿」係

送信方法

コスモス・ベリーズHPから
<http://www.berrys.co.jp/>
HP内の送信フォームから必要事項を入力・送信ください。

FAX、封書で
FAX送信先
052-774-1900
下のアンケート用紙に必要事項をご記入の上、FAXで送信ください。
封書の送付先
〒465-0021 名古屋市名東区猪子石1-503
コスモス・ベリーズ株式会社
「家電なんでも相談室」係

フリガナ 氏名	年齢	性別	いつもご利用いただいている店舗名
ご住所			TEL()
アンケートにご協力をお願いします			
1. 今回の『いどばた会議』についての感想をお聞かせ下さい。該当項目を○で囲み、その理由もお聞かせ下さい。 ・とてもよかった ・よかった ・普通 ・つまらなかった 【理由】		4. 『いどばた会議』の入手方法についてお聞かせ下さい ・訪問 ・店舗 ・その他()	
2. 今回、特におもしろかった記事を○で囲んでください(複数回答可) ・ふるさと自慢 ・いきいきライフ倶楽部 ・教えて! 獣医さん ・おいしい食卓 ・家庭の経済学 ・デジカメ講座 ・家電なんでも相談室 【理由】		5. コスモス・ベリーズや『いどばた会議』へのご意見・ご要望をご自由にご記入下さい。	
3. 今後、ふるさと自慢で取り上げてほしい地域、情報などあればご記入下さい。		6. 家電に関するご質問・相談があればご記入ください。	
(質問と回答は「家電なんでも相談室」に掲載させていただく場合がございます)			

ご協力ありがとうございました。 ※ご記入いただいた個人情報は、アンケート募集の目的のみに使用します。

家電製品総合
アドバイザーの

家電なんでも相談室

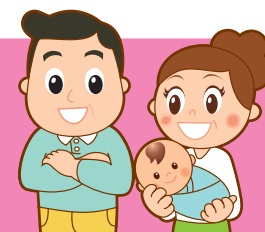
最新家電の選び方がわからない!
これは故障、それとも使い方の問題!?
そんな家電のいろんなギモンに、
コスモス・ベリーズの家電の
プロがお答えします。

こんにちは。
家電製品総合アドバイザーの時田です。
みなさんの家電に関する素朴な疑問や
ご質問に、私がお答えします。



(財)家電製品協会認可 家電製品総合アドバイザー
(AV情報家電)登録番号 第A021059615P号
(生活家電)登録番号 第A02A059615P号
コスモス・ベリーズ株式会社
時田 弘一

Q



ブルーレイって、DVDと
どこが違うの?

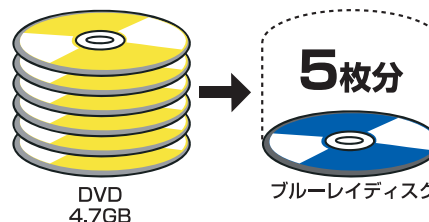
三重県津市 Aさん(男性)

A

ブルーレイなら地デジの
高画質・高音質がそのまま
残せます

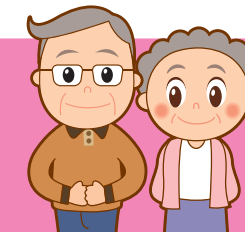
地デジのハイビジョン映像はなんといっても美しい画質と迫力の音声が魅力。これを放送時のままの高画質で残そうとしても、容量の少ないDVDには入りません。ブルーレイのディスクならDVD5枚分を超える大容量だから、高画質で残せるというわけです。ディスク1枚に最高画質で録画した映像が約3時間*も記録できます。

※地上デジタル放送(約17Mbps)の場合



※ディスクはイメージです。

Q



今までに録りためたVHSの
テープがたくさんあるん
ですが、これをDVDで見られ
るようにはできませんか?

愛知県岡崎市 Nさん(男性)

A

ご自宅で簡単にDVDへ
ダビングできますよ

「VHS+DVDレコーダー」タイプのDVDレコーダーなら、ほとんどの製品でVHSテープをワンタッチでDVDへダビングする機能を搭載しています。DVDへ移せば、画像の劣化が防げるだけでなく、保管スペースもすっきり。

DVDレコーダーには、他にもDVDへの録画・再生といった基本機能だけを搭載した低価格な「DVDレコーダー」や、ハードディスク搭載型の高機能な「HDD+DVDレコーダー」があります。どんな使い方をしたいかで選びましょう。