にこにこ通信

第５８号

太陽光発電

太陽光発電とは、太陽の光エネルギーを直接電気に変換する発電方式です。

地球に到達する太陽光のエネルギーは1㎡当たり約1kｗです。仮に地球全体にふりそそぐ太陽エネルギーを100％電気に変換することが出来るとしたら、世界の年間消費エネルギーをわずか1時間でまかなうことができるそうです。しかも、太陽エネルギーは他の資源のように無くなってしまう心配がありません。
現代の社会は、世界中で石油や石炭などのエネルギー資源に頼っています。でも、このような資源には限りがあり、今までのように使い続ければ、いずれは無くなってしまうでしょう。太陽光発電は、深刻なエネルギー問題を解決する有力な方法です。

また、太陽光発電は、発電するときに、二酸化炭素を出しません。これも世界的に問題になっている、大気汚染や地球温暖化をストップさせる、あるいは進行を遅らせることになります。

一般家庭の屋根で小規模に発電したり、砂漠の中などに、大規模な発電所をつくったりと、太陽光発電は、設置する場所の広さにあわせて必要なだけ設置することができますし、規模の大小によって発電効率が変わることはありません。それに、騒音や排出物もないので、日の当たるところなら、回りを気にせずどこへでも設置することができるのです。
また、太陽光発電が設置してあれば、万が一災害が起きて停電になってしまっても、太陽が出ている限り発電することが出来るので、電気を使い続けることが出来ます。設置した後、メンテナンスがほとんど必要ないのも魅力です。

そしてもちろん、電力会社に支払う電気料が少なくなるのは、利用者にとって大きなメリットですよね。昼間は自分で発電した電気を使い、天気の悪い日や夜間などに使う分は今までどおり、電力会社から買うことになりますが、昼間発電しても使わないで余った電気は、電力会社で買い取ってくれます。
屋根の向きや角度、お住まいの地域や季節など、条件によっても違いますが、太陽光発電を導入することで、電力会社に支払う電気料が約三分の一になったというデータもあります。

問題は、設置するのにかかる費用でしょう。
ある調査によると、住宅用太陽光発電の平均容量は約3.6KW、平均価格は工事費込みで1KWあたり約70万円だそうです。これから算出すると、平均的なシステムの価格は約250万円ということになります。
ただし、国や地方自治体の補助金を利用することで、費用はもう少し抑えられます。
この費用が、どのくらいの期間で元が取れるか、と言うのが気になるところですが、政府では、補助金や売電などで、10年ほどで元が取れるだろうと試算しています。

また、太陽光発電設備の設置とともに、ガスや石油を使わない、オール電化にすると、光熱費をさらに抑えることが出来ます。この場合はその費用がさらにかかることになります。

禁　煙

健康あらかると

10月からのタバコの値上げに伴って、禁煙にチャレンジしている方も多いと思います。
禁煙することで、たくさんのメリットがあります。

病気のリスクが減る
ご存知のように、タバコには多くの有害物質が含まれています。タバコをやめることにより、ガン・脳卒中・心筋梗塞・肺疾患・歯周病・胃潰瘍など、さまざまな病気にかかる可能性が低くなります。

周りの人の健康を守る
実は、タバコの有害物質は、喫煙者本人が吸い込む煙よりも、喫煙者が吐き出す煙や、タバコの伏流煙の方に多く含まれています。家族や周りの人が、自分ではタバコを吸わないのに、その煙を吸ってしまう、受動喫煙によって病気になってしまう可能性があるのです。自分以外の人の健康を守るためにも禁煙は必要です。

タバコ代がかからない
今回タバコが値上げされたので、1日1箱タバコを買う人は、1年間のタバコ代は約15万円です。
10年間ではなんと150万円。これだけのお金を使わずにすむのですから、禁煙は家計にとっても良い選択です。

食べ物がおいしくなる
禁煙すると、食べ物をおいしく味わえるようになります。毎日の食事がもっと楽しめるようになるのです。

禁煙するのが良いことは頭ではわかっているけれど、なかなな難しいものですよね。
禁煙を成功させるためには、ひとりでがまんするよりは、家族や職場などで、禁煙をすることを宣言したほうがよいようです。周りからの励ましや協力をしてもらえます。
また、禁煙補助薬として、皮膚に貼る、パッチや、ニコチンガムなどを上手に使うことで、禁煙が成功しやすくなります。

栃木弁講座

とんぼ

引き戸、扉、ドアなどのことを「とんぼ」といいます。

とんぼ開けっ放しだよ！

とんぼ閉めてきな。（=閉めてきなさい。）

などのように使います。
もちろん昆虫のトンボも、とんぼなので、状況で判断して下さいね。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

味噌肉じゃが

■材料■　４人分

薄切り肉(豚又は牛)	200g
じゃがいも	3個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
だし汁	200ml
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ3
サラダ油	適量

■作り方■

[1]薄切り肉は、食べやすい大きさに切り、じゃがいもとにんじんは皮をむいて乱切りに、たまねぎは薄切りにします。
[2]鍋にサラダ油を熱して肉を炒め、肉の色が変わったらじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れて炒めます。
[3] だし汁、みりん、砂糖、しょうゆを入れて落とし蓋をし、15分ほど煮ます。
[4]野菜が柔らかくなったらみそを加え、さらに5分ほど煮ます。

くりかえし使えるラップ

料理を温めたり、保存したりする時に、必需品のラップ。
何回も繰り返して使えるものがあります。例えば、

•シリコン製の透明な蓋の形をしたもの。
　蓋として使うほかに、熱いものをつかむ時のミトンや鍋しきとしても使えます。
•丸い枠に、伸び縮みする、透明シートが貼ってあるもの。
　容器の蓋をしたあとに、シートの真ん中を押すと、空気が抜けて密着し、中身がこぼれません。

いずれも、何回も繰り返し使えます。ほとんど平らなので、収納の場所も取りません。
大きさも大•中•小とあるので、容器によって使い分けられます。
これまで、使い捨てが気になっていた方、使ってみてはいかが？

野菜のはなし　チンゲンサイ

チンゲンサイは、中国原産の野菜です。結球しない白菜の仲間で、今のところ、日本では一番ポピュラーな中国野菜と言えるでしょう。
栄養は、カロテン•ビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富な他に、カルシウム•鉄などを含んでいて栄養価の高い野菜です。また、抗酸化作用があるので、ガンや生活習慣病の予防効果も期待されます。
シャキシャキした歯ざわりで、クセのない味わいです。アクがないので、下茹での必要がありませし、煮崩れもしないので、使いやすい野菜です。
油と一緒に調理することで、ビタミンやミネラルの吸収率が良くなります。

選ぶ時は、茎の下部にハリがあってつやが良く、肉厚なものを。保存する時は、湿らせた新聞紙などに包んで冷蔵庫に立てて保存します。

ひとりごと

熊やサルやイノシシなど、野生動物が住宅地に現れる、と言うニュースが多いですねぇ。住宅地など、予想外のところで遭遇してしまうようです。
山の木の実などが開発で減っているところに、今年の猛暑でさらに少ないのが原因、とか、猛暑で動物たちの感覚もおかしくなっているんじゃないか、とかいいますが、怖いです。
熊に出会ってしまったら、どうするか。目をそらさずに、静かに後ずさりして逃げるのが良いそうです。びっくりして大声をだしたり、ダッシュで逃げ出したりしてはいけないんだとか。実際出会ってしまったら･･･なんて想像するだけでも、怖い怖い！！

一方、毒キノコを誤って販売してしまうことも多いようです。きのこは、猛毒なものは死に至るケースもあるといいます。自然の力は恐るべし！

新味噌セールが終わりました。ご来店･お買い上げありがとうございました。

最近、味噌教室はいつ始まるの？というお問い合わせをいただきますが、開始は12月からの予定です。いつもお作りになるお客様には、追って連絡させていただきます。
味噌は、天然醸造ですので、夏を越さないと食べられません。あわてなくても大丈夫。(^^)
年が明けてから、寒仕込みや、春になってから仕込んでも、十分美味しい味噌ができあがります。
ご興味のある方、今年こそ手作り味噌にチャレンジしてみては？

２２．１０．２３

発行人

漬物･佃煮･味噌･納豆
とべや　戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

今年8月に
新装開店！
アドレスも
変わりました。

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)