

## からいも団子

実は熊本は白玉粉の産地でもあります。宇城市小川町の白玉粉は全国でも有名なんですよ。今回は、これまた熊本特産のサツマイモ&ショウガを使った簡単おやつメニューをご紹介します。素朴な甘さがおいしいですよ。



### 【作り方】

1. サツマイモは皮をむき、2~3cmの角切りに。鍋に入れ、かぶるくらいの水で10~15分ほど弱火でゆでる。
2. やわらかくなったら火から下ろし、あら熱をとる。耐熱容器にゆでたサツマイモ3~5かけら、ゆで汁大さじ3ほどを入れ、別にしておく。
3. ボウルに白玉粉を入れ、さましたゆで汁を少しずつ入れて、半分が固まり、半分が粉の状態くらいになる

までしっかりこねる。

4. サツマイモを2、3かけらずつ3のボウルに入れ、その都度こねて耳たぶくらいの固さに(サツマイモの形が残っていてもOK)。
5. 4を丸め、沸騰したお湯でゆでる。火が通ったら、冷水で冷やす。
6. 耐熱容器に入れていたサツマイモをつぶし、Aを加え、レンジで20秒ずつ、かき混ぜながら数回あたためる。
7. 5に6のたれをかけて完成。

### 【材料】 (白玉15~25個)

白玉粉 ..... 60~70g  
サツマイモ ..... 100g程度  
砂糖 ..... 大さじ1~2

### A(たれ)

砂糖 ..... 大さじ1~2  
はちみつ ..... 大さじ1~2  
ショウガ  
(すりおろしたもの) ... ひとつまみ



おすすめの書籍やDVD、CDなどをご紹介します♪



『Waltz for Debby』  
ビル・エヴァンス

ビル・エヴァンストリオの歴史的ライブを録音した、ジャズ名盤中の名盤。客の息づかいが聞こえるような臨場感で、美しくゆったりとした名曲の数々を楽しめます。ピアノとベース、ドラムの音が身体にじゅわんと染みこんでいくような印象で、何度聞いても聞き飽きません。お酒などを飲みながら聴きたい1枚です。

お客様のご満足が私達の喜びです  
**株式会社 キタノ住研**

〒862-0950 熊本市水前寺1丁目29-17 北野水前寺ビル2F  
●TEL 096-237-7003 一級建築士事務所 熊本県知事 2837  
●FAX 096-237-7008 建設業許可 熊本県知事(般-18)15168  
●E-mail kitano-teruyuki@nifty.com 宅地建物取引業 熊本県知事(2)4313  
●HP <http://www.kitano-jyuken.co.jp>

キタノ住研

ウェブ検索



ホームドクター-キタノの

ひとりごと。

早いもので今年も残すところひと月をきりました。みなさまにとってはどんな年だったでしょうか？私にとっては、三女が広島大学のへり家からいなくなったことが、個人的には最大のイベントです。(成長のためには仕方ないけどさみしい限りです...) 仕事の面では、



7月に事務所を水前寺へ移転し、気分一新になりました(ただ、まだまだ整理がついておらず落ち着くにはもうすこしかかりそうです)。世界的ニュースとしては、エジプト、リビア等の政変やらヨーロッパ経済の不安定さ、それにつられての日本の歴史的な円高、また忘れてはならない3月の東日本大震災...と大きなことが立て続けに起こった年でした。たぶん来年も、日本を含めた世界中でいろいろなことが起こり、落ち着かない状況が続くと思われます。だからこそ、己としては人としてのベースを心にしっかり持って、凡事徹底で毎日を大切にこつこつ生きていかなければならないと考えています。来年は、皆様にとりまして、すばらしい年になることを祈念して今年最後のひとりごとさせていただきます。

みなさまの住まいに、暮らしやすさをご提案



# 住まいのピタゴラス

ホームドクター-キタノの

12月号 2011.DECEMBER



特集

## この冬も引き続き「節電」の意識を！ 住まいのリフォームで、 もっと節電、もっとエコ

九州でも問題となり始めている電力不足。今、私たちには何ができるのか...？夏にもご紹介した「節電」について、住まいのリフォームの観点でもう一度ポイントをまとめてみました。

今月のくまもと旬のレシピ  
「からいも団子」



**KITANO**  
JYUKEN



# この冬も引き続き「節電」の意識を！ 住まいのリフォームで、 もっと節電、もっとエコ

電力需給が夏と同様厳しくなるこの冬。政府からは九州圏内に初めて5%の節電を求められています。電化製品のこまめなオンオフや、重ね着といった身近な取り組みの他に、住まい全体を「節電」の視点で見直してみましょう！

【参考文献】 眞輪弥生 著 「エネルギーシフト」に向けて 節電・省エネの知恵123 飛鳥新社 2011年  
村井哲之 著 「オールシーズン エコ節電の教科書」 講談社 2011年



## 節電リフォーム ① とにかく窓からの冷気を防ぐ！

冬場は建物の熱の5割が出て行くと言われる窓部分。ここを断熱しておくで節電&エコにつながります。断熱リフォームの中で一番手っ取り早く、効果の出やすい箇所です。

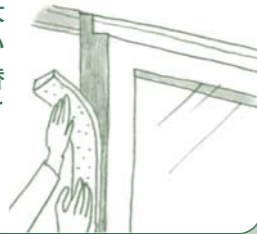
### カーテンやブラインドを交換

2重カーテンや床まで届く厚手のものを使うと効果的。カーテンの裏に取り付けるタイプの断熱シートもあるので活用すると◎。また、レールの上につける「カーテンボックス」も熱が逃げるのを防ぎます。ブラインドでは、空気層で断熱する「ハニカムスクリーン」などがおすすめ。



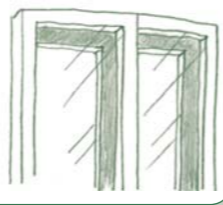
### すきま風を防ぐ

スーッと入ってくる冷気。まずはその冷気がどこから入っているのかをチェックし、そこをふさぐことを考えましょう。小さなすき間は布や市販の「すきまテープ」の使用を。経年変化などで隙間が大きくなっている場合は取替えも検討してみましょう。



### 窓の取替えによるリフォーム

窓のリフォームには、(1)内窓をとりつけて窓を2重にする (2)ガラスを断熱性能の高いものにする (3)サッシごと交換する という3つの方法があります。一般的に(1)→(3)の順で時間・予算がかかりますが、効果は(3)が最も高くなります。また、国や自治体による補助などが受けられる場合があります。



## 節電リフォーム ② 外壁を含めた家全体の対策を

少し大掛かりになりますが、天井・床・窓・外壁など家全体を断熱リフォームすると、毎月の光熱費を3割減らせるというデータもあります。余裕があればぜひご検討を！

### 家全体を断熱材でくるむ

柱の外側をすっぽり断熱材で覆う「外張り断熱」と壁の内部の柱と柱の間に断熱材を詰め込む方法の2種類があり、後者のほうが簡単な工事となります(ただし間仕切り壁と天井や床との気流を考えた工事が必要)。家全体を工事すれば効果は高くなりますが、部分での工事も可能です。さらに、断熱リフォームは所得税や固定資産税が減税される場合もあります。

### 屋根や外壁の塗料を変えてみる

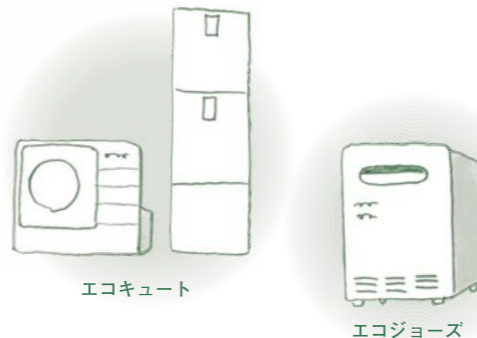
塗料の中には、冷暖房効果があるものも。例えば熱を発生する赤外線効率よく反射する(主に夏場の対策)「高反射塗料」や、塗膜に空気層を設け、熱を伝わりにくくする「熱遮蔽塗料」などが挙げられます。一般の塗料と比べると約1割前後のコスト高になりますが、経済産業省の調査でも、約7%の消費電力削減の効果が認められています。塗り替え時には、どんなものがあるのか確認してみるとよいでしょう。

## 節電リフォーム ③ 最新システムを取り入れよう！

個人宅で発電できる機器や、上手な電力の使い方ができる機器が多数登場しています。リフォームの際は導入を考えてみるのもひとつの方法です。



### 「エコキュート」「エコジョーズ」

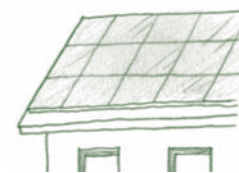


家庭で消費されるエネルギーのうち、「給湯」は全体の36%と非常に大きくなっています。電気給湯器のひとつ「エコキュート」は、空気中の熱を利用したもので、投入した電気エネルギーの3~4倍以上の熱エネルギーを得ることができます。一方、ガス給湯器のひとつ「エコジョーズ」はこれまで捨てていた排気ガス中の熱を回収するもので、従来に比べ15%の熱効率のアップとなっています。一般的に「エコキュート」は、初期費用が高いがランニングコストが低い。「エコジョーズ」は初期費用は安いがランニングコストが高いという特徴があります。ライフスタイルや設置の場所などによって選択しましょう。

### 太陽光発電

#### 本格的に屋根に設置する

導入が各地で進んでいる太陽光発電。技術と普及が進むと、そのぶん発電コストは下がります。自治体による補助がある場合もあり、今が設置のタイミングといえるかもしれません。ただし、設置のためには屋根の構造が重要なポイント。方位は南向き、設置角度は30度、屋根の形状が「切妻」か南下がりの「片流れ」が最も理想的です。設置についてのご相談や疑問点はぜひキタノまで。



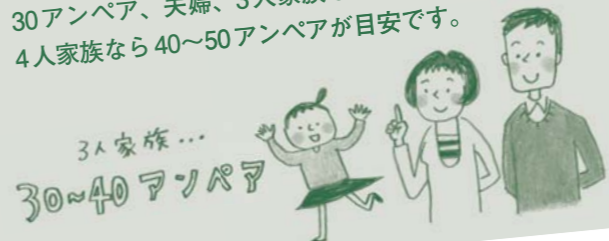
#### ベランダで小型のものを導入

屋根にソーラーパネルが取り付けられない場合は、ベランダや庭などを利用した「小型太陽光発電システム」の取り付けを。パネルとバッテリーやインバーターなどがセットになったものを選ぶと、配線工事はいらず、すぐに使えます。置き型や吊り下げ型などもあり、用途や設置場所によって選ぶことができます。蓄電式のため、昼間発電したものを夜使用してもOK。節電だけでなく、停電時の対策としてもおすすめの方法です。



## 知,ておトク! 電気使用状況を見直そう!

通常では、一度に使用できる最大電力がブレーカーの容量で決められ、それに応じて電気の基本料金が決まります。契約アンペアが大きいかほど基本料金は上がります。新築マンションや新築戸建てを購入した場合、最初の段階では大きめのブレーカーが設置されていることも多いもの。電力会社に相談し、生活に合ったアンペアに変更すると節電・節約につながります。一般的に、単身者なら20~30アンペア、夫婦、3人家族なら30~40アンペア、4人家族なら40~50アンペアが目安です。



### ドクターキタノからのひとこと

「節電」をテーマとした特集も夏に続き2回目となりました。今回は主に「リフォーム」に観点を置いたご紹介をしています。さまざまな状況を受け、災害対策や節電のためのリフォームを考えられる方も増えてきています。窓1枚の交換から、家全体の大掛かりなリフォーム、またその前段階として「どうリフォームすればいいかわからない」といったお悩みまで、全部キタノにご相談ください!