いづつや

霜月（しもつき）

つわぶき［石蕗］

キク科 ツワブキ属

本州の東北地方から沖縄にかけて分布。
「蕗」という文字を用いていますがフキの仲間ではなく、葉の形がフキに似ているところから来ているそうです。「艶蕗（つやぶき）」「よいし「艶葉蕗（つやばぶき）」が転訛して「つわぶき」になったと言われています。
葉は塩ゆでなどにして食する事ができます。
また、九州名産のキャラブキは本種を原料としているそうです。昔は薬草として用いられていたようで、葉を火にあぶって湿布薬として使われていました。
なお、津和野という地名は「つわぶきの野」という意味をもっているそうです。
俳句では「石蕗（つわ）の花」が冬の季語です。
花言葉…いつも笑顔で変わらない
11月20日の誕生花です。

簡単ポン酢料理（二人前）

むね肉とアスパラのマヨポンズソテー

〈材料〉

むね肉…200g
アスパラ…6本
酒・醤油（下味）…各小2
塩・コショウ（下味）…少々
片栗粉…小2
★ポン酢・マヨネーズ…各大2
★砂糖…小2

アスパラは4等分して、レンジで4分して置く。むね肉はそぎ切りにして、した味をして10分おき、片栗粉をかえもみこみ、フライパンに油を敷き両面をこんがり焼きアスパラを加えて、サッと炒め★の調味料を入れ全体にからめたら出来あがり。

鮭のムニエルバターポン酢ソース

〈材料〉

生鮭…2切
塩・コショウ…適量
小麦粉…適量
バター…大2
ポン酢…大2

生鮭を食べやすい大きさに切り塩、コショウをして小麦粉をまぶす。フライパンにバターを入れ弱火にかけ、溶けたら中火で鮭を焼きます。焼けたら鮭を取り出しフライパンに、ポン酢を入れ軽く煮詰めます。取り出しておいた鮭にバターポン酢ソースをかけて出来あがり。

もやしのチーズあえ

〈材料〉

もやし…1袋
粉チーズ…100g（お好みで）
ポン酢…適量
コショウ…適量

もやしを洗い深めのお皿に入れ、チーズをかける。軽くラップをしてレンジで4分。出来たらポン酢とコショウをふって出来あがり。

山城ガスセンター いづつや
0120-76-1228 ・0774-76-5055

お風呂の汚れは何の汚れかご存知ですか？

お風呂の汚れはアルカリ性の汚れと酸性の汚れがあります。
酸性汚れは「体から出る皮脂」アルカリ性汚れは「水垢」カルキとも呼ばれます。そして聞きなれない「金属石けん」これは、ある不純物がじゃまをして化学的に分解する事が非常に難しいものです。これ以外に「カビ」があります。お風呂掃除をする時によく使われる「バス○○」というような洗剤は中性です。人がお風呂に入って落ちる「皮脂」「垢」よってこれは界面活性剤で除去出来ますが、問題は浴槽のフチや壁面、排水口などに付いた白い固着物です。これは単なる水垢と金属石けんの場合があります。
「金属石けん」は、水道水のカルシウムイオン、脂肪酸（石けん、皮脂汚れ）これらが結合して形成されたもので脂肪酸カルシウムともいいます。
「水垢」は、水道水の中のある成分が残留して固形化しています。不純物には、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル分が有ります。これが「水垢」になります。
水道水にもミネラルを多く含む地域がありますが比較的水垢が出来やすい。
※お水には硬水と軟水があるのでお話せば長いのでまた次号でお伝えします。
「お風呂洗剤」お風呂洗剤には、キレート剤（金属イオン封鎖剤）という成分が入っています。キレート剤は、水分中に溶けこんでいるカルシウムやマグネシウムの金属イオンを不活性化（錆びにくく）するものです。この成分が入っている事で水垢汚れ、皮脂汚れも取れやすくしています。キレート剤が配合されているお風呂洗剤を水垢の箇所に塗ります。その上からキッチンペーパーをかぶせ、さらに上からお風呂洗剤をかけます。時間を置いて軽くこすってみて下さい。だめなようでしたらまた時間を置いてがんばってみて下さい。水が冷たくてならない冬に外回りやホース等済ませてしまうと年末の大掃除は楽になりますヨ！がんばりましょうネ。