

あなたの街のでんきやさん 再開しました!

テライ通信

2016年8月号

 さわやか♥ライフ
テライ 本店
 TERAIDENKI
 大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
 FAX 524-3934

 当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
 スタッフ皆でせっせと更新中!

大津 テライで、検索

<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>**お知らせ** オリンピック直前フェア7/30(土)~31(日)開催

オリンピックの思い出



オリンピックの思い出といえば・・・ちょっと古いですが1976年のモントリオールオリンピックです! ルーマニアの白い妖精体操のナディア・コマネチにテレビの前に釘付けになりました。コマネチといえばビートたけしのギャグというイメージですが・・・コマネチはそれまで見た、どのオリンピック選手よりも可憐で白いレオタードがよく似合っていました。演技も完璧でオリンピック史上初めて10点満点を出し、最年少(14歳)で個人総合優勝をしました。あの時のコマネチは未だにオリンピック選手の中で1番美しいと思っています。 寺居 かおり



オリンピックの思い出といえば・・・2012年のロンドンオリンピックです。競泳の北島康介選手が、北京オリンピック後、1年間の休養後、新たな練習拠点として再出発したそんな時のオリンピック団体競泳戦で、北島選手に手ぶらで帰してはならないとチームのみんなが力を合わせて挑む姿に感動しました! 思いを一つにする事の大切さを教えてもらった気がします。 勇気・元気をもらいました。 森田 八重美



オリンピックの思い出といえば・・・2000年のシドニーオリンピックです。柔道・谷亮子選手のオリンピック初金メダル獲得が「やっと獲れたー!」と印象に残ってます。それと、同じく篠原信一選手の誤審問題。副審の1人が一本と判定しましたが、主審は相手選手の有効と判定。結果、有効一つ差で金メダルを逃しました。試合後、篠原選手は「全て自分が弱いかすら負けたんです。」と悔しいはずなのに、潔く引き下っていたのが印象的でした。 横江 晴奈



僕が印象に残っているオリンピックは1996年のアトランタオリンピックの男子サッカー、日本対ブラジルの一戦です。今から20年前の僕は小学4年生で地元のスポーツ少年団でサッカーを習い始めた頃でした。当時のブラジルと言えは94年W杯の優勝国でスター選手揃いでしたので「勝てないだろうな」と思っていました。試合はブラジルの猛攻が続き、いつ点を獲られてもおかしくない状況でしたが、GK川口の好セーブの連続でゴールを許しませんでした。そして後半27分、数少ないチャンスからついに日本がゴールを決め、そのまま試合終了。後にこの試合は日本では「マイアミの奇跡」と呼ばれてますが、ブラジルでは「マイアミの屈辱」と呼んでいるそうです。 山脇 康宏

暮らしのヒント

麦湯から麦茶へ…

現在では夏の冷えた麦茶は、当たり前のように楽しまれていますが、もともと江戸時代には「麦湯」と呼ばれ、温かな飲み物だったそうです。時代を経て、冷蔵庫が普及するようになり、温かな麦茶から冷えた麦茶を楽しむ文化ができました。手軽なティーバッグも発売されたこともあり、夏の渴いたのどを潤す冷たい麦茶が定着したようです。夏の水分補給にも大いに役立てたいですね。



暮らしのヒント

エキストラバージン オリーブオイルとは

オリーブオイルの歴史は古く約 3000 年前には既にギリシャで作られていたと言われています。「エキストラバージンオリーブオイル」と言えるものは、イタリアでは法律によって厳密に分類されており「オリーブの果実を搾って、ろ過しただけの一切化学的処理を行わないバージンオイルで、酸度（遊離脂肪酸の割合）が 100g 当たり 0.8g を越えないもの」を指します。多くのオリーブオイルが市販されていますが、用途に合わせて見分けることも大事ですね。

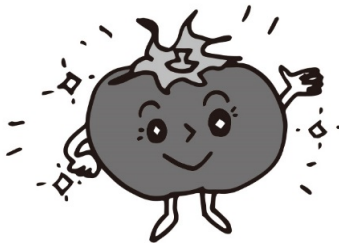


夏野菜で
元気に過ごそう!

きゅうり、なす、トマト、オクラ、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜は、太陽の恵みをしっかりと浴びて育ちますから栄養価も高くなっています。厳しい暑さを乗り切るためにもしっかり食べたいものです。

トマトは観賞用の植物?!

ヨーロッパでトマトを食べるようになったのは18世紀頃と言われています。それより約200年も前からトマトは存在しましたが、匂いや鮮やかな赤い色への抵抗感から、食用とはされていなかったようです。日本にトマトが伝わったのは17世紀頃で、狩野探幽のスケッチに「唐なすび」という作品があります。最初はヨーロッパ同様、観賞用とされていました。食用になったのは明治以降で、キャベツやアスパラガスなどの西洋野菜とともにあらためてヨーロッパやアメリカから伝えられたことが発端だそうです。



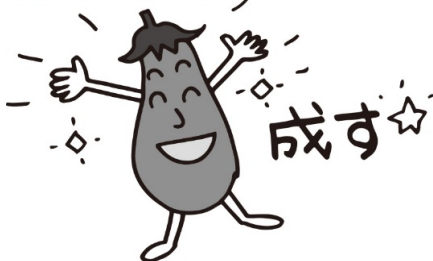
きゅうりとズッキーニ

輪切りにしたらそっくりに見える「きゅうり」と「ズッキーニ」の違いは何でしょう? 学術的には、きゅうりは【ウリ科きゅうり族】、ズッキーニは【ウリ科かぼちゃ族】になります。つまり、ズッキーニは【かぼちゃの仲間】。きゅうりは、水分が多く歯ごたえがあり、味もタンパクで生で食べるのに適し、サラダに向いています。ズッキーニは水分が少ないので、生で食べるよりも火を加えたほうが美味しくなります。同じ夏野菜ですが、ズッキーニの方がはるかに栄養価が高いそうです。



なす=「成す」

なすは「成す」「生す」という言葉を連想させ、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。初夢の決まり文句「一富士、二鷹、三なすび」が有名ですね。「なす紺」と呼ばれる独特の紫紺色は、アントシアンという天然色素で、ポリフェノールの一種。赤ジンヤブルーベリーなどにも多く含まれるものです。一般的に夏野菜には体を冷やす効果がありますが、なすはとくにその作用が強く認められるそうです。



かぼちゃは夏野菜

かぼちゃは、冬野菜のイメージが強いのですが、夏野菜です。昔、冬至の頃は野菜の種類が少ないことから、保存性が高いかぼちゃを食べることが定着し、行事として残りました。かぼちゃには、ベータカロチンが多く含まれていて、実の部分だけではなく、皮やわたの部分にも多く含まれているそうです。できるだけ調理で活かしたいですね。

