

夏の果実の王様 スイカ



夏季の定番になっているスイカ。今回は、新潟県で生産されている「山沿いの南魚沼地区の八色スイカ」と「海沿い赤塚地区の砂丘スイカ」について特集します。

八色スイカは南魚沼地域を中心に栽培され、八海山の麓の盆地の地形になっている、八色原で栽培されたことで命名されました。コシヒカリで有名な魚沼地区は昼夜の温度差が激しく、お米と同じようにスイカにもより甘みを強めます。砂丘スイカは新潟市西区

の赤塚地区で栽培されており、海沿いの砂地で栽培されている為、砂丘スイカと呼ばれています。この地区は海沿いの平野で夏は高温多湿で日照も多く、潮風も手伝ってスイカの糖分を強めています。栽培の土壌が違っても新潟では甘いスイカが栽培されています。

そして新潟のスイカは生産量で毎年上位に入っており、一世帯当たりの消費量は全国トップクラスなのです。新潟県人はとつてもスイカが好きな県なのです。

器系の免疫力を高めるともいわれています。そしてスイカにはカリウムが含まれている為、疲労回復や利尿作用があり夏の暑さで衰えた身体にやさしく夏バテ効果が期待出来ます。意外に栄養素があるスイカ。これから始まる暑い夏をスイカを食べて乗り切りましょう！

【スイカに含まれる主な有効成分と効用】

スイカの赤い色素にはβカロテンとリコピンが大量に含まれており、抗発がん作用や免疫賦活作用に効果があります。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

またトマトなどにも含まれているリコピンは、活性酸素を減らす働きがあり、老化予防に効果的と言われ、更に呼吸



料理レシピ 簡単！ スイカの皮と 茄子のピリ辛 肉味噌炒め

材料(2人分)

スイカの皮	適量
茄子	1本
豚こま肉	50g
タレ	
味噌	小さじ2
醤油	小さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
生薑(チューブ)	5mm
豆板醤	少々

作り方

- 1 スイカの皮の赤い部分と緑の部分で包丁で削ぎ落とす。
※剥きが薄いと食べるときに固いです。
- 2 スイカの皮と茄子と豚こま肉を薄切りにする。
- 3 薄切りにした茄子を水にさらす。
- 4 油少々で肉を軽く炒めてから、スイカの皮・茄子を加えて蓋をして、3分間火を通す。
- 5 タレを加えて蓋をして、2分間火を通す。
- 6 蓋をとり、混ぜ合わせて完成。

コツポイント

お好みで肉に下味をつける。
肉に片栗粉をまぶす。(とろみが付く。)



花火大会ご案内

南魚沼市兼続公まつり 大煙火大会	(新潟)	7/19(木)
第132回鉾山祭	(新潟)	7/21(土)~22(日)
ぎおん柏崎まつり 海の大花火大会	(新潟)	7/26(木)
上越まつり大花火大会	(新潟)	7/26(木)
第40回ふくしま花火大会	(福島)	7/28(土)
二市一ヶ村日橋川「川の祭典」花火大会	(福島)	7/29(日)
長岡まつり大花火大会	(新潟)	8/ 2(木)~3(金)
第57回米沢納涼水上花火大会	(山形)	8/ 3(金)
第14回三条夏まつり大花火大会	(新潟)	8/ 4(土)
村上市花火大会 in清流あらかわ	(新潟)	8/ 4(土)
酒田花火ショー2018	(山形)	8/ 4(土)
第25回ながい水まつり・最上川花火大会	(山形)	8/ 4(土)
第27回ふくやま夢花火	(福島)	8/ 4(土)
第65回いわき花火大会	(福島)	8/ 4(土)

両津七夕・川開き大花火大会	(新潟)	8/ 8(水)
霊まつり流灯花火大会	(福島)	8/10(金)
新潟まつり花火大会	(新潟)	8/12(日)
「伊達のふる里夏まつり」大花火大会	(福島)	8/12(日)
第39回山形大花火大会	(山形)	8/14(火)
第47回あさか野夏まつり花火大会	(福島)	8/14(火)
水郷大江夏まつり灯ろう流し花火大会	(山形)	8/15(水)
大石田まつり最上川花火大会	(山形)	8/16(木)
小手姫の里夏まつり	(福島)	8/16(木)
第28回赤川花火大会	(山形)	8/18(土)
おちやまつり大花火大会	(新潟)	8/25(土)
小木港祭り花火大会	(新潟)	8/25(土)
第40回須賀川市釈迦堂川花火大会	(福島)	8/25(土)
片貝まつり浅原神社秋季例大祭奉納大煙火	(新潟)	9/ 9(日)~10(月)



**湯沢営業所
オススメ!**

レストラン 北国



【定休日】木曜

【営業時間】

10:30~20:00

【住 所】

〒949-6102

南魚沼郡湯沢町大字神立995-1

【電 話】

025-784-4004



**魚沼営業所
オススメ!**

道の駅ゆのたに
深雪の里店

いなか家

魚沼の季節の食材の天然のキノコや魚野川でとれた、鮎、岩魚、他にも山菜、新鮮な野菜、魚沼の食材を使ったうどん、そばが食べられる、地元魚沼を堪能できるお店になっています。



【定休日】なし

【営業時間】

9:00~17:00

【住 所】

〒946-0075

新潟県魚沼市吉田1148

【電 話】

025-795-2220

おすすめ!

三菱ルームエアコン 霧ヶ峰

FLシリーズ
あなたの暮らしと美しく調和する
ライフスタイルエアコン。



オニキスブラック (K形)
室内ユニット：高さ307×幅890×奥行233 (238) mm
() 内の寸法は、据付板を付けたときの寸法です。

ボルドーレッド (R形) パウダースノウ (W形)

ZEH エネルギー消費効率 定格冷暖区分「Ⅰ」 付属品の一部は除く
日本製 R32 フロンラベル A 地球温暖化への影響 HYBRID スマートSTOP
三菱リブスほ三菱 三菱HEMS対応
GOOD DESIGN AWARD 2016 BEST 100 公益財団法人 日本デザイン振興会主催
2016年度グッドデザイン賞 グッドデザイン・ベスト100受賞
受賞対象機種：2018年度モデルFLシリーズ

MSZ-FLV5618S
FLV6318S
FLV7118S

☆お見積 **無料** です☆

お部屋の畳数等
ご相談ください

大特価販売中

各営業所担当者へご用命ください

GVシリーズ
基本機能にこだわった
スタンダードモデル。



ビュアホワイト (W形) ●マンセルNo.1.0Y 9.2/0.2
室内ユニット：高さ290×幅799×奥行232 (据付後237) mm
() 内の寸法は、据付板を付けたときの寸法です。

付属品の一部は除く

日本製 R32 フロンラベル A 地球温暖化への影響 三菱リブスほ三菱

ブラウン (T形) ●マンセルNo.0.2Y 7.2/1.1



エアコンの買替をしたほうが良いサイン



エアコンにも寿命があります。最近の家庭用エアコンには、設計上の標準使用期間を10年と表記したシールが貼られています。もちろん使い方によってはそれ以上長く使えることもありますが、定期的な掃除などメンテナンスを全くしていないと、10年も経たないうちに壊れることもあります。

1 冷暖房が効かない

寿命が近づくと起きる不具合で最も多いのは「効きが悪くなる・動かなくなる」というものです。掃除をして改善されればいいですが、改善されない場合、修理して多少改善するかもしれませんが、高額な費用がかかります。

2 エアコンから異音がする

エアコンの室内機や室外機から、普段聞かない異音がする場合は故障の可能性が高いです。特に室外機は、室内機よりも故障しやすい。「ガラガラガラ」といった妙な音がし始めたら、故障が近づいているサインと思ったほうがよいでしょう。

3 エアコンから水滴が垂れる

エアコン内部が汚れていると、それが原因で水滴が垂れることがあります。掃除して改善できれば問題ありませんが、それでも水滴が垂れる場合は故障の可能性が高いです。定期的な掃除をおすすめします。

4 エアコンの操作が効かない

操作が効かないというのも古くなったエアコンによく出る症状です。寿命が近いサインなので買い替えをおすすめします。

5 エアコンを使うとブレーカーが落ちる

エアコンに限らず家電を長く使い続けると、内部でいつの間にかショートや漏電を起こしていることがあります。故障の度合いにもよりますが、コンプレッサーが故障している場合かなり高額な修理費用が発生します。

エアコンの寿命が長持ちする使い方と エアコンが壊れやすい使い方



夏と冬以外エアコンはほとんど使わない家庭が多いと思いますが、そのような場合は月に一度の慣らし運転をすることをおすすめします。そのほかにも夏や冬の時期は2~3週間に1回フィルターの掃除をすることや、基本的にコンセントを抜いておくことでエアコンの負荷軽減になり、節電にもつながります。エアコンは負荷がかかる使い方をしていると故障しやすいです。よくあるのは外と室内の気温が5度以上ある場合です。できれば温度差は5度以内に抑えましょう。他にも冷房と暖房を頻繁に切り替えることや、室外機の周りに物をたくさん置くなどすると、廃熱がうまくいかず故障の原因になります。

エアコンが壊れたり古くなった場合、「修理した方がいいのか?」「新しいのに買い替えた方がいいのか?」を迷うところかと思いますが、そういった場合は迷わず出張点検や無料見積りをお勧めいたします。

ご意見・ご要望

お便りありがとうございます！
カネコ倶楽部へのご意見・ご感想お待ちしております！



ガス炊きは、子供のころでした。進化したガス炊き「ごはん」もおいしいと思います。

A 私の家庭では、今もガス炊き炊飯器を使っています。
電気炊飯器も使ったことがありますが、おいしさの違いに驚きました。

山形に行く予定で、うれしい情報があり楽しく見させて頂きました。

A タイミングよく情報の提供ができうれしいです。素敵な予定を楽しんでください。

「サクラマス」と「ヤマメ」の話は興味深く、「ストレスに負けない食生活」は、参考になりました。クロスワードパズルは、大好きなのでいつも楽しみにしています。

A ビタミンの補給は、効果的なストレス対策となりますが、夏の時期は食が細くなりがちになります。そのため、量より質の高い食事を心がけましょう。

毎回、新しい発見をさせていただき楽しみに拝読させていただいております。
ヤマメとサクラマスが、川か海で育つかによって別物になってしまうと言う事を初めて知りました。ビックリです。

A この記事を載せるにあたって私も違いに驚きました。
違いを知ったうえでサクラマスを堪能したいと思いました。

クロスワード応募先

カネコ倶楽部 クロスワード

難易度
易

- ① クロスワード 答え
- ② 本誌に対する
ご意見・ご感想
- ③ 住所 ④ 氏名 ⑤ 年齢

9511-8011

新潟市中央区入船町
5丁目3935番地
(株)カネコ商会
編集部 行き

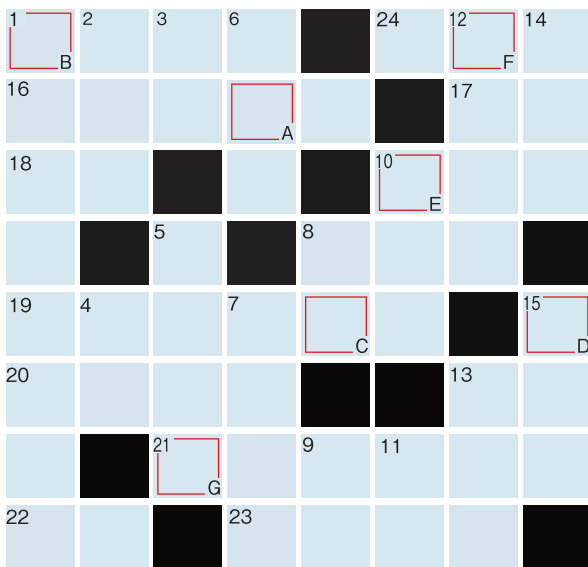
クロスワード応募に関する 個人情報の取り扱いについて

クロスワードの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報を、本プレゼントの運営に関すること以外の目的で使用することはありません。

春号当選者

- ・池田様 新潟県上越市
- ・ラタンの部屋様 新潟県上越市
- ・関川様 新潟県長岡市
- ・島崎様 新潟県長岡市
- ・土田様 新潟県長岡市
- ・松井様 新潟県長岡市山古志東竹沢
- ・笠原様 新潟県新潟市
- ・山田様 山形県鶴岡市
- ・上林様 山形県酒田市
- ・菅原様 山形県飽海郡遊佐町

□の文字を組み合わせるとある言葉が現れます。その言葉をハガキに書いてご応募ください。



答 A B C D E F G

募集締切

平成30年8月31日(金) 当日消印有効

賞品

正解者の中から抽選で 10 名の方に 3,000 円分のクオカードを差し上げます。なお、当選者の発表は次号に掲載いたします。

春号クロスワード答え

ゴ ガ ツ ビ ヨ ウ

↓ たてのかき

- ① 女性に人気。バレンタインの時期によく見られる。生クリームを練り込んでいるためやわらかい食感のお菓子。
- ② 1984年に発売された北島三郎の代表曲。
「♫男は〇で そうさ 男を みがくんだ」
- ③ 「世も〇」この世もおしまいであることを指す。
- ④ 熊本県の中央部に位置する市の名前。小西行長の城下町。
- ⑤ 米、小麦、大麦、そば、トウモロコシなどの総称。
- ⑥ 物事をするために前もって行う準備。「〇〇を整える」
- ⑦ 眠気を催して浅い眠りに落ちる様子。ちょっとした間寝ている。
- ⑧ 着物の上から腰に巻いて結ぶ幅広で紐状の装身具。
- ⑨ 料理にうま味を加えるために用いられる。肉や野菜、キノコ、海藻などから抽出する。
- ⑩ 変革の意味。Restoration.日本史では明治時代初期に行った大々的な一連の改革を指す。
- ⑪ 手入れや管理の事を指す。また、介護現場では、老人の介護、世話などの時に使う言葉である。
- ⑫ 人間の生き方、真理、戒めなどの真髄について簡潔に、言いやすくまとめた言葉や短い文章。名言。
- ⑬ 紫外線を皮膚に浴びることにより、皮膚が赤く炎症を起こす急性症状。ヒリヒリ、痛くなります。
- ⑭ 〇〇がいい 〇〇が悪い 〇〇を取る 〇〇を損ねる
- ⑮ 数え方:1枚、2枚、… 新潟県では高速道路やバイパスからよく見えます。

↑ よろのかき

- ① サンスクリット語。インドやネパールで交わされる挨拶の言葉。
「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」「さようなら」などを意味する。
- ② 1983年から1984年に放送された日本のNHK連続テレビ小説第31作の作品名。最高視聴率は62.9%におよぶ。2012年には映画化もされた。
- ③ 近寄りやすいほど堂々として厳かな様子。
- ④ 「〇〇がある」言動や雰囲気、装い、あるいは物の風情や佇まいなどに優雅で洗練された印象を感じる様を意味する表現。
- ⑤ 江戸時代、出雲国(現在の島根県)を領有した藩。堀尾家、京極家が藩主を務めたのち、松平家が以降10代にわたり支配した。
- ⑥ 朝廷に仕える人々。朝廷の官吏。
- ⑦ 南アメリカ南部に位置する。東にアルゼンチン、北東にボリビア、北にペルーと隣接している
- ⑧ 貨物を飛行機で輸送する事。
- ⑨ 気密性及び遮光性を有する容器で密封し、加圧加熱殺菌した食品の事。お手軽簡単で美味しい。
- ⑩ 皆知っているながら黙っていることを口に出して言うのはばかっている。
- ⑪ 丑・〇・卯
- ⑫ 新年になること。
- ⑬ もち米からできているお菓子。形が大きいものをこう呼ぶ。

2018年 7-8月の運勢は、

ハワイアンリラクゼーション マカナスハウス
住所:〒998-0853山形県酒田市みずほ町2丁目16-3
TEL:0234-22-5767



牡羊座 3月21日～4月19日

小さな事で願いを口に出す、書き留めるなどをしてみましょう。そうする事で叶う速度が変わってきます。強く思う事で、必ず叶う日がやってきます。
☆ラッキーカラー 藍色



牡牛座 4月20日～5月20日

ラッキー月です。楽しい事がどんどんやってきます。願いも叶いやすい時ですから、欲しい事柄を口に出して強く願って下さい。あなたに必要な事が来ます。
☆ラッキーカラー 赤



双子座 5月21日～6月21日

周りの人や動物などをよく観察して、今自分が何をすべきなのかを考えてみましょう。世の中のルールや家庭内のやりとりなどに気をくばる良い時です。
☆ラッキーカラー 緑



蟹座 6月22日～7月22日

固定観念にとらわれすぎています。他者の意見に耳を傾け、自分の頭の中だけに気持ちを持ち向えず、小さな世界からめけ出し視野を広げるようにしてみましょう。
☆ラッキーカラー ピンク



獅子座 7月23日～8月22日

一度に沢山の事を考えず、ひとつずつこなしていくようにしましょう。直感をいかし従ったり、遠目で物事を見る事で解決策は見えてくるものです。焦らずに。
☆ラッキーカラー 青



乙女座 8月23日～9月22日

少し疲れてストレスがたまっているようですね。自然の中に出掛けたり、深呼吸するなどして一度リセットしてみましょう。太陽をあげ、エネルギーを補給して下さい。
☆ラッキーカラー 黄



天秤座 9月23日～10月23日

何かを変える良いタイミングです。転職、結婚、新築を考えて行動するにも今は最適です。今より尚、幸せを得るための変化の時ですから、楽しんで考えましょう。
☆ラッキーカラー 金



蠍座 10月24日～11月22日

内向的になりすぎず外に出てみましょう。旅行や新しい趣味をみつけるなど、あなたの心がワクワクする事に向かってみましょう。人生観が変わってくるはずです。
☆ラッキーカラー 紫



射手座 11月23日～12月21日

一歩ずつ進んでいくしかないのです。一足飛に自分の希望の形になろうとしても無理です。今、何が必要なかを見つけてながら、なまけず頑張りましょう。
☆ラッキーアイテム 青い石



山羊座 12月22日～1月19日

不満や愚痴は、自分の心を傷つける事になりますから止めましょう。周りの人の人格を認め、優しく見守り対応する広い心を持つように努力してみてください。
☆ラッキーカラー 濃い緑



水瓶座 1月20日～2月19日

今は行動を起こす時ではありません。詳細を考える準備期間だと思って下さい。幸せになる事を想像しながら見落しがないか、もう一度見直しが必要です。
☆ラッキーアイテム 水晶



魚座 2月20日～3月20日

多忙で体力も知力も落ちそうですが、今は耐えて下さい。あなたへの信頼も高まり、周りの人達に安心と喜びを与えていく事でしょう。体に気をつけて下さい。
☆ラッキーアイテム マッサージ