

ブラジルでワールドカップが開幕しましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、クーラーなどなかった時代でも、日本人は打ち水、すだれ、ゴザ、風鈴など、涼しさを演出するさまざまな知恵をはたらかせていました。節電が必至となった現代、あらためてこうした工夫を見直してみませんか。



【気温と体感温度】

そもそも私たちが感じる温度とは、実際の気温以外に、湿度や風量、日差しなどの影響を強く受けます。たとえば、湿度が10%上がると体感温度は実際の気温より1度高く感じ、逆に風が吹くと風速1メートルあたり体感温度は1度下がったように感じます。同じ気温でも、南国の島がカラッとした暑さを感じるのに対して、風もなく湿度の高い日本の夏がジトツとした暑さを感じるのはこのためです。

【「夏支度」で涼しさを演出】

昔は夏の訪れとともに、住まいのあちこちで夏支度をしていました。現在でも京都の町屋などに行くと、建具や畳を夏仕様のものに変える習慣が受け継がれています。マンション暮らしなど、現代の住まいでは建具まで替えるのは無理かもしれませんが、取り入れられそうなアイデアはいくつかあります。たとえば、カーペットやラグを竹で編んだ敷物に替えてサラッとした足ざわりを楽しんだり。窓の外にすだれをかければ、見た目涼しいだけでなくお部屋に差し込む日光も遮られ、冷房効果も上がるので一石二鳥。

あわせて風鈴を吊るせば、涼やかな音色で気分もスッキリ。ガラス製の江戸風鈴、南部鉄の風鈴、瀬戸物の風鈴、竹炭でできた風鈴など、素材によって音も違うので、選ぶ楽しみもあります。



【食卓の「涼しさ」演出】

食卓を涼しげに演出して、暑さからくる食欲不振も撃退しましょう。

ランチョンマットを、普段の布製のものから、竹やイ草でできたものに替え、器も薄手ですっきりとした印象の磁器やガラスの器を使うとよいでしょう。

また、テーブルの上でも一工夫。

ガラスの器に水を張りお花やグリーンを浮かべたりすると、食卓が一気に涼しげになります。

そして、盛り付けにもひと工夫。お皿に巻きすを敷いて料理を盛り付けたり、シソの葉やハーブなど青みのものをあしらっても爽やかさがぐんとアップします。



暮らしのレシピ [火を使わない！電子レンジで夏野菜のラタトゥイユ]

夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。普通は野菜の水分だけでじっくりと蒸し煮して作りますが、ここでは火を使わない、夏にぴったりの電子レンジでの作り方ををご紹介します。温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。

▼材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・3個
ナス・・・・・・・・・・3本
ズッキーニ・・・・・・・・2本
パプリカ（赤・黄）・・各1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
にんにく・・・・・・・・・・2かけ
オリーブオイル・・大さじ5
ローリエ・・・・・・・・1枚
塩・・・・・・・・・・少々

▼作り方

- ①野菜はすべて1cm角くらいの大きさに揃えて切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③耐熱容器に、にんにく、玉ねぎ、オリーブオイルを入れて混ぜ、ラップをしなくて電子レンジ(500w)で3～4分加熱する。
- ④残りの野菜と塩、ローリエを③に入れて混ぜ合わせ、さらに10分加熱。
途中で様子を見ながら、加熱時間と塩加減を調節する。
- ⑤野菜の水分がなくなったら完成。



さらにアレンジ

<冷たいラタトゥイユの Pasta>

パスタをゆで、ゆで上がったならざるに入れて冷たい水で洗い、水気をしっかり切る。冷蔵庫でよく冷やしたラタトゥイユとあえれば冷静パスタの完成。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp