

くずなたん

長月号

Vol.75

2010年9月

毎月10日発行

発行人 藤本高司

発行所 フジモト株式会社

飲食店向け情報満載かわら版
毎月発行

飲食店舗さま向けにかわら版を毎月発行します

■ 爽秋の候

やっと朝晩、秋を感じるようになりました。今年は本当に残暑が厳しかった夏でした。まだまだ、猛暑の影響が海産物や農産物で出ています。秋刀魚の不漁、カツオの回遊域が変わってしまったりと沿岸部の海水の影響が出ているようです。旬の時期や収穫地も変わってしまうのでしょうか？そんな中でレストランと畑？。店舗内で野菜を栽培するレストランが話題となっています。水耕栽培は、注目されていますが、どうも筆者には心配と納得できない感は古いのでしょうか？



利益を上げる省エネ

株式会社ユニバーサルデータ
木暮 耕太郎

第3回 照明上手は省エネ上手

暦の上では秋となっていますが、まだまだ残暑が厳しく夏のような日差しが照りつけます。しかし、日照時間は確実に短くなっており、ついこの間まで7時過ぎまで明るかったはずなのに6時半といえはもうかなり暗くなっています。まさに秋の日はつるべ落としです。

皆さんの店舗では日照時間によって看板照明点灯の時刻を変えていますか？照明のスケジュール点灯や既存の照明を高効率な照明に変えることはポピュラーな省エネ対策です。中間期にはあまり使われない空調に比べ、照明は年中使いますので1機あたりの消費電力の差は微々たるものでも「塵も積もれば」で、年間で比較すると空調に匹敵する省エネ対策となります。では、具体的に照明の消費電力量を減らす話に入りましょう。

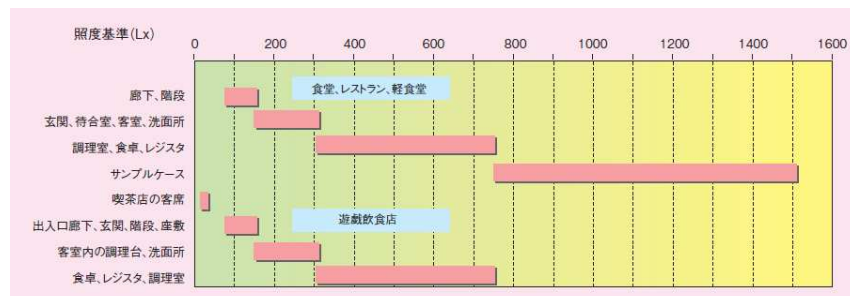
照明における対策も空調同様、ハード・ソフトの改善が必要です。ハードの改善とは文字通り既存照明を高効率な照明に変えることです。高効率照明といえばまず浮かぶのはLEDなのではないでしょうか。しかし、LEDは初期投資が高い、明りが柔らかくない、統一された規格がなく品質にばらつきがあるなどの問題があります。そこで当社では照明数が増える室内照明に対して、価格帯はLEDと蛍光灯の中間、消費電力は蛍光灯の半分であるT5管という照明をお勧めしており、看板等を照らす強い照明の場合にLEDをお勧めしております。

次にソフトの改善ですが、これは運用・メンテナンスです。下記の図はJISが推奨する照度表ですが、過剰にならない照明設計を心がけることで省エネになります。運用面では、時間帯、季節によって調光・点灯のルールを台帳にまとめておくとう効率的です。

また、照明に埃が付着すると照度が20～30%落ちますので月に1回は管や反射板を拭くとよいでしょう。

照明は色温度等の感覚的な要素がありますので、照度があるから安心という代物ではありません。また、部分的に高効率照明に入れ替える場合などは周囲の照明との違和感がないかも考えなくてはなりません。しかし、暗くならず照明だけに明るく省エネしていきましょう。

以下のURLから無料省エネ診断表がダウンロードできます。御社がどれだけの経費を削減できるか、無料で診断させていただきます。是非ご利用ください。 http://www.udi.co.jp/muryou_shindan.doc



Shimaちゃんのおいシーサー

うちなー支店 Shima

10びいんなー パパヤー編

「はいさい」…今年の夏は暑い。本土では、気温が沖縄を上回り熱中症等で搬送される方も多いか！！沖縄も色々な事でアツイ。甲子園では、興南高校が春夏優勝。JAPAN選抜では、大活躍。暑さも吹き飛ばす程の出来事でした。沖縄は、9月に入り少し風が涼しく感じる今日この頃ですが、さすがに直射日光はまだキツイ。皆さん、水分を十分にとり熱中症には気をつけましょう！！

さて、9月は「パパヤー」(パパイア)を紹介しましょう。「パパヤー」は、熱帯地域で栽培されており、沖縄でも畑や人家の庭等で自生しているのをよく見かけます。「パパヤー」は、熟したものをフルーツとして食べられています。肉と炒めての料理も多いのですが、シンプルな家庭料理として、「パパヤー」を千切りにし、それに「トゥナー」(ツナ缶)をまぜおかずにします。シャキシャキ触感で最高においしいですよ。

また、産後のお母さんに食べさせるとお乳の出も良くなるという事です。(年配の方の話)「パパヤー」には、パパイア酵素という分解消化酵素が含まれているという事で、消化不良や胃もたれ改善等、様々な効果があるといわれております。最近では、サプリやローション等、「パパヤー」の酵素を生かした商品も多く出ています。本土では、簡単に手に入らないかわかりませんが、一度食してみたいかたがでしょうか？熟したものより、青いうちの方が酵素は強力らしいです。「パパヤー」は、茎が柔らかいので台風や強い風には弱いのですが、台風が良く接近する沖縄で、人家の庭や畑でよく見られるのは何となく不思議な感じがします。私が小さいころは、「パパヤー」の茎をストロー代わりに使ってシャボン玉遊びをしていました。

一つ忘れてました、「パパヤー」には脂肪を燃焼させやすくする作用もあるそうなので、ダイエットの助っ人にも良いらしいです。

今回は、「ゴーヤー」に引けを取らない「パパヤー」を紹介しました。では、パパヤー編。この辺で「ぐぶりーさびたん」(失礼しました)。

写真出典：沖縄ライフより(<http://photo.okinawa-life.jp/index.html>)



食器なんでも豆知識

食器研究家 ケイ・大勝

三十一豆 食卓に黄金の花 ~ 食用菊の巻 ~

全国的に暑い日が続いておりますね。ですが暦上はもう9月。心地良い秋風が待ち遠しい今日この頃です。

ところで、中国では数字の9がとても縁起が良い数字とされているのをご存知ですか？そのため、9が重なる9月9日はとても縁起が良い日とのことで「菊の節句」と名づけてお祝いをしていたそうです。

平安時代の日本でも、中国から伝来してきたばかりの珍しい花であった菊を愛でる行事が、この時期に様々あったということです。せっかくの旬の花、食卓の彩りに添えられてはいかがでしょう。食べられる菊、といえば...そう「食用菊」です。目にもまぶしい黄金色の花は、いつものおかずの脇に添えるだけでお料理を華やかにしてくれます。また、菊は最近の研究により、解毒作用があることも明らかになりました。見ても食べても、さらに縁起担ぎにと、とっても嬉しい食用菊。旬の内には是非一度お試しください。

写真出典：フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』 食用菊より
ファイル名: Chrysanthemum morifolium j03.jpg 著者: Oct.