

# おもしろい家のつくりかた 道具編 左官ごて

左官ごてとは、左官屋さんが使うこてです。左官屋さんは、こてを使って塗り仕事する職人さんです。昔の日本建築の壁は、ほとんどが塗り壁だった為、左官屋さんは非常に重要な職人さんでした。その左官屋さんがつかう最も重要な職人道具が、左官ごてです。塗り・ならし・仕上げを左官ごてで行います。一時期はクロスなど壁紙が増え仕事が減りましたが、最近は漆喰や珪藻土など自然素材の塗り壁が増えた事と、手仕事による仕上げの多様性や味わいを持つ、左官仕上げの良さが注目をあびています。多彩な左官仕上げは、腕の見せ所です。左官ごては左官屋さんが、様々なおしゃれな壁を演出する芸術的な道具なのです。ちなみに左官屋さんの名前の由来は、木に関わる大工さんを右官と呼び、土に関わる職人さんを左官と呼ばれたと言われております。



## 健康への道 ~8月31日は野菜の日~

8月31日は「野菜の日」です。1983年に野菜の栄養価やおいしさを見直してもらおうと制定しました。もちろん、8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせです。野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけではなく冬にも収穫できます。ですが、旬のものの方が栄養価は高い

のです。何より美味しいし値段が安いのも魅力ですよね。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。逆に、冬には身体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富です。気候や季節により身体に必要な栄養素があります。旬のものを旬の時期に食べることで、旬の野菜がその時期の身体に必要な栄養素を教えてください。

## 果物を食べよう! シークワーサー



シークワーサーは、沖縄の山野に自生する野生のミカン属の柑橘類です。シークワーサーは沖縄の方言「シー」は“酸っぱい”、「クワーサー」は“食べさせる”。つまり「酸っぱい食べ物」という意味です。果実は熟すとオレンジ色になり直径約4cm、やや扁平なためヒラミレモンとも呼ばれています。未熟果で収穫したものは、非常に酸っぱくてそのまま食べる事はなく、薬味として使われています。沖縄では刺身や焼き魚にかけたり、醤油と合わせてお鍋のポン酢の代わりなどに使われます。熟したもの

は甘くてそのまま美味しく食べられます。シークワーサーに含まれる栄養成分には、ヘスペリジン、ビタミンC、ビタミンB1、カロチン等が含まれており、新陳代謝の活性化、風邪の予防、疲労回復、美容効果の可能性もあっていわれています。シークワーサーに多く含まれるフラボノイドの一種「ノビレチン」には、血糖値の上昇を抑える働きがあることがわかっています。さらに、発がん抑制作用や、慢性リウマチの予防や治療にも効果があることもわかり、健康食品として加工され流通しています。