らんRun通信

第111号
令和6年3月

カイテクホームから皆様へ暮らしのお役立ち情報をお届けします！

こんにちはカイテクホーム代表の野間田澄幸です。

ほんのこの前まで新年のあいさつをしていた気がしますが、春の兆しを感じる季節となりました。今年は春一番が例年になく早く吹きましたが、寒さもぶり帰ってくると思います。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなるうえ、コロナウイルスも静かに流行っているようです。

お互い体に気をつけて元気に春を迎えましょう。

代表　野間田澄幸

3月の話題　さくらもち

淡いピンク色のお餅に、桜の葉。桜餅は、春の訪れを感じさせる和菓子です。そんな桜餅の種類は、大きく分けて2つあります。

関東風の桜餅は、「長命寺(ちょうめいじ)」と呼ばれます。小麦粉で作ったクレープのような生地で、あんこを包んだ桜餅です。

関西風の桜餅は、「道明寺(どうみょうじ)」と呼ばれます。もち米から作られた道明寺粉であんこを包んだ桜餅です。おはぎのような見た目が特徴です。

＜道明寺＞　＜長命寺＞

桜餅が誕生したのは、江戸時代のころ。長命寺の門番・山本新六が落ち葉を掃除しているときに、隅田川沿いに落ちている桜の葉を何かに活用できないかと思案して生まれたものです。塩漬けした桜の葉でお餅を巻いて売り出したのが、桜餅のはじまりとされています。ちなみに、道明寺の桜餅が生まれたのは江戸時代後期のこと。

長命寺と道明寺、桜餅の種類によってそれぞれ特徴が違うので食べ比べてみてくださいね。

頭の体操　まちがいさがし

右の絵と左の絵には違うところが5つあります。どこでしょう？

こたえは　さいごのページにあるよ！

イラスト：岡村弓華（おかむらゆみか）

暮らしの情報

ブロッコリーが昇格しました！！

私たちが生活していくうえで重要性が高い品目を、国が「指定野菜」として指定する制度があります。この「指定野菜」に 2026 年度からブロッコリーが加わることになりました。新たな野菜が加わるのは 1974 年に バレイショ（ジャガイモ）が追加されて以来 50 年ぶりです。

「指定野菜」とは

「指定野菜」とは消費量が特に多く、生活していくうえで重要な品目として国が位置付ける野菜のことで、現在はキャベツ、キュウリ、サトイモ、ダイコン、タマネギ、トマト、ナス、ニンジン、ネギ、ハクサイ、ジャガイモ、ピーマン、ホウレンソウ、レタスの 14 品目となっています。

「指定野菜」で栽培農家が増え安定供給が可能に

この「指定野菜」になると万一価格が大きく下落した場合、生産者に支払われる補助が手厚くなるため、安定供給につながるとされています。つまり生産者が安心して生産することができて流通量が増え、消費者は手に入りやすい状況となる訳です。

ブロッコリーは栄養豊富で出荷量は 10 年前の 3 割増

ブロッコリーはキャベツやカリフラワーと同じアブラナ科の緑黄色野菜です。ビタミン類、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウム、タンパク質などが含まれた栄養満点な野菜でこの 10 年で出荷量が 3 割近く増えたそうです。農林水産省によると 2022 年のブロッコリー出荷量は 1 位：北海道、２位：愛知県、３位：埼玉県となっています。鳥取県でも生産が盛んで、大山町が県内トップの生産量となっています。

農家が教えるブロッコリーの選び方

つぼみがギュッと締まった、手で触って硬いものが鮮度がいいそうです。また紫っぽいものが特に甘いので、見つけたら選んでくださいとのことでした。おいしいとされる、つぼみがつまっているものほど中に汚れが残りやすいので、切ってから洗うのが確実です。

おススメの調理方法

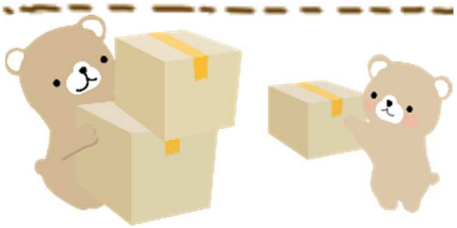
調理方法としては耐熱性の袋やボウルに少量の水と共にレンジで加熱するのが手軽でお勧めです。（ビタミン C が水溶性なので、茹でるよりレンジでチンする方が良いそうです。）　食べ方としては「ゆでてマヨネーズが一番！」という声が多くありますが、他のレシピも豊富にあります。また、茎にも栄養があるので捨てないようにしましょう。茎を千切りにしてマヨネーズなどで和えたり、輪切りにしてポン酢で炒めたりしても美味しいですよ。

イベント情報　　出張ショールーム

タカラスタンダードのイベントが倉吉で開催されます。予約制ですので、ご興味のある方はお早めにカイテクホームにお知らせください。

お役立ち情報

住所変更



引っ越しシーズンです。住所変更の手続はたくさんあるので漏れがないように注意しましょう。引っ越しの２週間前からできるものが多いので間際に慌てないよう、早めにとりかかりましょう。

役場での手続き

◆転出届：現住所の市町村役場で転出証明書を発行してもらう　(引っ越しの２週間前から可能)

◆転入届・マイナンバーカード：新居引っ越し先市区町村へ転出証明書を持って転入手続をする　(引っ越し後１４日以内)　＊転居届：同じ市区町村内で引っ越しする場合は、転居後に転居届をする。

◆国民年金【年金手帳を持参して住所変更手続き】　◆国民健康保険【健康保険証を持参して手続き】

◆介護保険・福祉・医療・手当関係の手続き【子ども手当なども手続きが必要】

◆印鑑登録の廃止【印鑑登録をしている場合は、廃止手続き】　◆犬の登録変更

＊自治体により制度が異なるので事前に問い合わせておきましょう。

その他の手続き

◆郵便局へ転送届　(引っ越し先に郵便物を転送してもらう。申請から転送まで１週間ほどかかるので早めに)

◆電気・ガス・水道の手続き　(現住所での停止手続と新居での開始手続きの両方)

◆固定電話の移転手続き　◆NHK・衛星放送引っ越し手続き　◆新聞・宅配牛乳へ移転手続き・支払の精算

◆ケーブルテレビ・インターネットプロバイダーなどの契約変更

◆銀行・保険会社・クレジット会社・携帯電話会社など、住所変更

◆運転免許証の記載変更　(新住所の管轄警察署または運転免許センターで)

◆転校手続き　(引っ越しが決まった時点で早めに担任の先生に連絡)

★今月もくらら(鳥取県中部地域密着生活情報誌)に載っています！

住まいの相談会を開催します

新築、リフォーム、修繕等ご相談ください！

① ３月２日(土)　② ３月16日(土)

③ ４月６日(土)　④ ４月20日(土)

時間▶AM10:00～PM2:00～の2部制

申し込み方法▶お電話またはホームページからお願いします。＊要予約　＊各組1組限定

【発行】　思いやりと技術で快適なくらしを提案する

～kind & Technic～

Kind & Technic

カイテクホーム建築設計株式会社

代表取締役　野間田澄幸

〒689-2501

鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 777 番地

E-mail：kaitechome@nomakensekkei.com

TEL　0858-55-1096　FAX　0858-55-1254

ホームページ　インスタグラム

まちがいさがしこたえ　①お内裏様の首のリボン　②お雛様の着物の形　③右のぼんぼり　④三人官女の真ん中の着物の柄　⑤下段の柄の右端の色