

# むしゃむしゃ Kitchen's file.3

皆さん毎度！お陰様で3回目の連載ですよ。今回は僕がなぜ料理長になる程の料理の腕前になれたのか教えます。それは写真の通り、幼少期からビブリアを利用していただからですうーよ！

皆さん、こんにちは！夏の暑さも残る中、9月ということで食欲の秋がやってまいりました。これからも暑さが続く予想されますが、そんな中でも食欲は衰えませんが、そこで、今回の「むしゃむしゃ Kitchen's」では、残暑に負けず、さっぱりとした秋の味覚を楽しめる「鶏肉とキノコのおろしポン酢」をご紹介します。キノコの旨味とポン酢のさっぱり感が絶妙に組み合わせたり、身も心も満たされる一品！この絶妙な組み合わせが季節の移り変わりを感じさせ、食卓に彩りを添えてくれます。秋の恵みを味わえるレシピをぜひご堪能ください♪♪

## ◆今回紹介する料理は『鶏肉とキノコのおろしポン酢』

～今回使う材料はこれや！～

- ・鶏むね肉:350g
- ・しめじ、舞茸、椎茸  
(またはお好きなきのこ2～3類)
- ・生姜チューブ
- ・酒:大さじ2
- ・塩:小さじ1
- ・サラダ油:
- ・片栗粉:少々
- ・塩、こしょう:ちょこっと
- ・大根おろし:1/4本分
- ・大葉:5枚
- ・ポン酢:適量



①鶏胸肉は皮をむいて、食べやすい大きさにカットしといてな。そしたらボールに移して、酒、塩、サラダ油(少々)、片栗粉を加えてええ感じにもみしたら冷蔵庫で30分放置。  
【胸肉がパサパサせずモチモチ、プルプルになるで】



②フライパンにサラダ油(大さじ1)と、生姜チューブを入れて、軽く炒めてな。いい香りがしてきたら、キノコを加えて、ええ感じに中火でワイワイ炒めるんや。軽く塩、こしょうで味つけたら、取り出しとこな。



③フライパンを洗ったらサラダ油(大さじ1)を中火で温め、鶏むね肉を並べていくで。片面がええ感じに焼けたら、裏返して、フタをして、弱火で2分程ふんわり蒸し焼きにするんや。



④ええ感じに鶏肉が焼けたら、お皿に鶏肉とキノコを盛り付けて、しっかり汁を絞った大根おろしをモリモリトッピング！大葉をちょこんとのせてポン酢をたっぷりかけたら～ハイ!!!!  
「鶏肉とキノコのおろしポン酢」の完成や！

### ◇激うまポイント◇

胸肉を焼くときは、焼き目をついたら弱火でゆっくり蒸すんや！胸肉がビックリするほどジューシーになるで！！

今回もご覧いただきありがとうございました。『こんなレシピが知りたい』などありましたら、お気軽にTPSスタッフまでお声かけ下さい。料理長が喜びます。

会社情報はホームページを！  
<http://tps-s.co.jp/>



ブログも随時更新中です！  
ぜひご覧ください♪

### 編集後記

ようやく異常な暑さの夏も終わり、残暑がやってきましたね。現場に出ている方々も今年の暑さは大変だった様で、毎日赤い顔をして会社に戻って来る姿を見ると、心配になる位でした。これから朝夜涼しくなりますが、昼間は残暑になっても平均気温を上回るとの事…涼しくなるまでもう少しの辛抱の様です。皆様まだまだ無理せずにお過ごしください。

編集委員 中村・中川・齋藤・武者・岩淵・鈴木

# TPS NEWS

vol.143

2023年

9月号

光る輝きをサポートします

～究極の夢と空間を追い求めて～

繁栄物語助演会社  
株式会社ティ・ピー・エスサービス  
住所 仙台市泉区上谷刈字治郎兵衛下48-3  
電話 022-372-0815  
発行責任者 藤巻 紀夫

この紙面は「繁栄物語助演会社」として地域の皆様、お客様、社員、お取引先の皆様、そして志を共にする関係業界の皆様のお役に立つために編集されています

## 31期も残り1カ月。今期の振り返り

31期は「守る責任 つなぐ責任」をテーマに令和4年10月にスタートしました。一般的に中小企業の30年後の生存率は0.02%とも言われ企業が継続していくことは困難です。弊社は今期その節目となる30周年を迎える事が出来ました。これまで支えて頂いた方々との歴史を守る責任、そしてこれからの30年へ向かい、つなぎ発展させる責任を掲げ行動した1年でした。

10月宮城県「歩数アップチャレンジ」参加からスタートし、スタッフの健康増進への取組を行い、外部からも評価を得て「健康経営優良法人」を取得しました。業務ではアプリ開発が独自で行える「キントーン」を導入し、社内のスケジュール管理や申請類のペーパーレス化、お客様とのタイムリーな情報共有をアプリを通して運用するなど具体的に歩む初年度になりました。32期は更なる発展が望まれます。また、営業ではSENDAI中央美容美容専門学校様のLED化工事、空調・電気設備等の設備更新工事を請負い弊社にとって大きな実績を得ました。

この先の30年を踏み出すための新たな大きな第一歩を踏み出す事が出来た11カ月間でした。残りの1カ月、10月4日の経営方針発表会には成果の発表と、32期目標設定を宣言し、社員で更なるチャレンジをしていきます。



### ～社長コラム～

今年の8月は猛暑日の連日でしたが、みなさんの体調はいかがですか。本来の9月は夏の暑さから秋へと向う季節が切り替わる時期で、朝の気温が次第に下がり朝晩と日中の気温差が大きく体への負担が大きくなりやすい季節でもあります。また、大型の台風が日本付近に接近、上陸し暴風や大雨による大きな被害をもたらすことがありますし、9月の後半になると日本付近に秋雨前線が停滞し、曇りや雨の天気のぐずつく日が続く、急に肌寒くなることが予想されますので、気温の変化には十分な注意が必要です。しかし今年の9月は8月の残暑がしばらく続くのではと言われておりますので、引き続き熱中症にも注意が必要だと思います。また朝晩の気温差が大きくなりますので体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて体調を崩しがちになりますのでこちらも注意いたしましょう。

ところで、このところ日中の陽が短くなりましたね。23日は秋分の日、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるようにお彼岸は秋分の前日7日間で、秋分の3日前が「彼岸の入り」秋分の3日後が「彼岸明け」となりますので、この頃にはいづらかは過ぎやすくなるのではと思いますし、願いたいですね。  
お彼岸、私の思うお彼岸は「あの世とこの世が交流する行事」と理解しております。つまりご先祖様と私たちが交じわる時、亡くなった人々を偲び、感謝と敬意、慈しみの心で接する日。そして今自分が生かさせていただいてる事への感謝と近況を伝えると共に、自分自身を見つめ直すとても有意義な時期であります。



斎藤 正人



# SDGsセミナー開催!

弊社の今期からのミッションに「SDGsの取り組み」があります。SDGsを理解し、会社全体で取り組むために8月8日(火)に三井住友海上火災保険㈱の竹内様と木村様を講師としてお招きし、セミナーを開催して頂きました。

## SDGsってなに?

2030年までに「持続可能」で「多様性」と「包摂性」のある社会を実現するための「17の目標」と「169のターゲット」から成るSustainable Development Goalsである。経済・社会・環境のバランスがとれた世界を目指す。



今まで言葉は聞いたことがあるが漠然としていたものが、この講習を受けて理解する事が出来ました。これから社員全員で更なる目標を設定して目指していきます。竹内様、木村様、ありがとうございました。

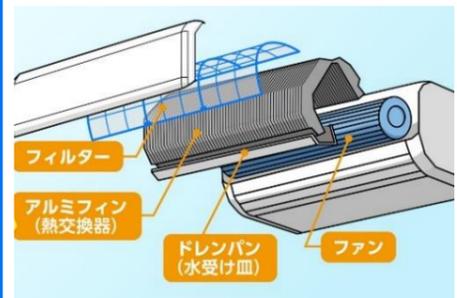
前半はSDGsの説明や目指す目標、何故取組が必要なのか、意識をして何を目標すべきかを説明頂きました。

後半は各個人で自分自身の業務に関するSDGsのゴールを探し、自分の部署の存在意義を改めて考えて書き出しを行いました。



## エアコンのお掃除してますか?

今年の夏は例年のない猛暑で、原油高騰の中にもかかわらずエアコンを酷使した方が多いのではないのでしょうか? 今年の酷暑で就寝時は切タイマーではなく、連続運転でとの呼びかけが多く、つけっぱなしで寝るといった方が増えたと思います。例年以上にエアコンを使用されたと思いますので、残暑和らぐ時期にはエアコンの清掃をお勧めします。



今回は家庭用壁掛けエアコンの簡単な説明となります。使用頻度が多いとフィルターに埃がたまります。埃だらけになると熱交換器の効率が下がり、エアコンの効率が下がります。フィルターは前面パネルを開けると簡単に取り外せるので、こまめにフィルターは掃除しましょう。ホームセンター等で見えるエアコン清掃スプレーはフィルター奥の熱交換器を洗浄するものです。使用するシーズン初めにスプレーで清掃するのが良いでしょう。普段清掃できるのはここまでかと思いますが、長年使用すると熱交換器の奥の、風を送るファンが汚れてきます。

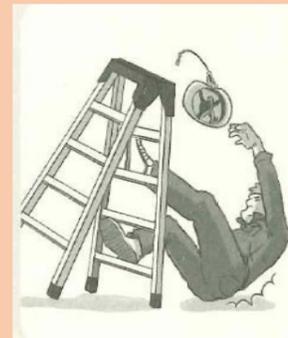
ファンには埃が付き、その埃に内部結露の水によるカビができます。エアコンの異臭の要因です。ファンを清掃するには本体を分解しないとアクセスできません。熱交換器のエアコン清掃スプレーでの洗浄であれば、汚水はドレンパンを通じて室外機のホースに排出されるのですが、ファンを洗浄すると汚水はそのまま床に落ちてくるので専用の水受けが必要になります。



弊社ではエアコン分解洗浄を行っています。今回の家庭用エアコンの他にオフィス等で使用される天井カセット型エアコンも施工します。エアコンの効が悪い、臭いが気になるといった方は分解洗浄を考えてみてはいかがでしょうか?

## 事例に学ぶ 健康 + 安全 クリニック

脚立作業は命がけ! 万全の対策を  
~脚立作業にルールと手順を定めよう~



天井高2.3mの駐車場の蛍光灯が切れていると言う連絡を受けた。同僚が1箇所だけだからと、脚立を一人で担いで交換作業に向かった。なかなか戻らないので心配になり見に行くと、倒れた脚立の側で動けなくなっている同僚を発見した

ビルメンテナンス業では事例のような脚立を起因とする事故が毎年起きている。脚立は高い所の作業には無くてはならない便利な道具であるだけに事故防止対策が難しい。対策の基本は事業者の管理と作業員自身による安全行動の徹底に尽きる。管理の第一歩は、保有する脚立の使用状況の把握から。作業現場の状況を想定して、必要以上に高い、または低い脚立がないか確認し、不要なものは置かない。定期点検では脚立の開き留め金具、脚の滑り止め等の変形状態をの項目をチェックし、点検終了後は点検済みシール(日付入り)を貼る。さらに脚立管理簿を作成して

会社が脚立を厳重管理している事を作業員に理解してもらう事が重要だ。例えば7尺(210cm)以上の脚立を持ち出す際は「許可制」にするなど、持ち出し者の記録を残すことも有効な管理方法である。また、脚立作業時はヘルメットの着用を義務付けたり、天板を含み上部2段は使用しない等のルールを定める事も重要である。低すぎる脚立を使用すると天板に乗って作業する事になり非常に危険だが、「天板を含み上部2段は使用不可」と言うルールがあれば適正な高さの脚立を使用する必要があり、事故防止につながる。また、昇降の際は脚立方向を向き片手は脚立に添える。両手に荷物を持っての昇降は絶対に避けよう。設置場所は平らで安定した場所を選ぶ。事故の多くはこの当たり前の基本が守られてない場合に発生する。自分の命を守るために決められたルールと手順をしっかり守り、安全第一で作業をしよう。

## 夏の作業着の定番になるか?

# 空調服 着てみました



地球温暖化が進み、年々夏の暑さが厳しくなっている今、外で作業する際は暑さ対策が必須です。ハンディファンに始まり、首にかけるネックファンや冷感プレートを付けたネックプレート等目にしてきましたが、ここ2、3年で空調服(ファンベスト)をよく見かけます。今年はいろんなメーカーが販売しており、シンプルなデザイン、軽量化、静音化が進み夏の作業着の定番になりつつあります。ベスト内にチューブを巡らせ水を巡回させる水冷式なるものもありました!



電源OFF状態



電源ON 風力4

背面腰上に2個のファンがありベスト内を風が巡回します。風力は各メーカー4段階のものが多いです。バッテリーがフル充電であれば、風力最大で8時間は稼働します。ベストを密封することによりベストが膨らみます。喉元や襟首に風が抜けるので、顔や首元に風が当たります。外気温の風を巡回させるので、エアコンの冷たい風とは違いますが、エアコンの効いている室内や車内で着用すると格段に涼しいです。休憩時のクールダウンに良いですし、作業中の汗の量も減ります。バッテリーのフル充電は時間がかかりますが、バッテリー固定用の内ポケットもあり、着用時はバッテリーの重さも気になりません。値段も六千円くらいからあるので、夏の外での作業時に良いと思います。いずれにしても、こまめな水分補給と休憩は必要ですが、熱中症に注意し、快適に作業したいですね。

