

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

旧暦『重陽の節句』もあり、10月は食用菊も美味しい季節ですね。鍋の出番が増えてくる頃。食用菊を使った鍋と、レタスのしゃぶしゃぶ鍋のご紹介です。

菊たっぷり鍋とレタスしゃぶしゃぶ鍋

材料

菊たっぷり鍋

- 食用菊 (適宜)
- 好みの具材 (豆腐・きのこ・春菊・鶏肉など)

レタスしゃぶしゃぶ鍋

- レタス
- 好みの具材 (豆腐・きのこ・しゃぶしゃぶ用豚肉や牛肉など)



A. 食用菊はよく洗い、水気を切つてのせるだけ! 鍋も華やか!
B. レタスは軽く火の通った位がシャキシャキ感がありおいしいです。サラダの食感とはまるで違うので、ぜひシャブシャブの食感も楽しんでみてください。やみつきになるかも?! ダイエット中でも沢山食べられるのも魅力です。

※食用菊には抗酸化作用のあるクロロゲン酸・イソクロロゲン酸が含まれているので、アンチエイジングに効果あり! と言われており、コレステロールを抑える作用も認められています。ビタミン類も豊富なので美肌効果も期待できちゃう! 旬に摂りたい食材ですね。

秋のリフォームフェア 「ご来場ありがとうございました」

9/23,24の両日開催いたしました弊社リフォームフェアに、大勢の皆様のご来場を賜りまして誠にありがとうございました。大盛況で、見積特典及び粗品引換券として準備しました「盛屋」さんのパンが足りなくなってしまう、ご迷惑をおかけしました。次回は、12/1,2を予定しています。今度はパンしっかり準備してお待ちしています。お楽しみに!!

得リフォームフェア 2018 9/23日 24日
10:00~16:00 この看板が目印です

住まいの無料相談会やります!!
お見積特典 盛屋さんの食パンプレゼント!
LIXIL 移動展示車がやってくる!!
住宅の耐震化を進めよう! 耐震補強助成金
展示パネルによる施工例の紹介
ご来場特典 ワイコロゲーム
リフォーム相談BOOKプレゼント!!

LIXILリフォームショップ 窪田建設株式会社 ☎0265-82-3201
〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

こちらが目印!
くぼたの家 一般住宅
本物探しの答え A
当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>

今月の中原のひとり言 スポーツの秋、文化の秋

台風の影響や、週末になると雨が続き、秋晴れとなるのが少なく、すでに冬の到来を感じるような季節ですが、大好きな秋をもう少し感じさせてほしいです。朝は暖房、昼はエアコンと体温調整も難しいですが、皆様もお体ご自愛下さい。

この季節、「スポーツの秋、文化の秋、食欲の秋」とよく言われます、私も一番好きな季節です。ランニング関係では、9月末の信州駒ヶ根ハーフマラソン、10月末の諏訪湖マラソンに出場し、昨年からは50歳野球の大会も加わりました。子供たちの運動会もあります。今年は長男が中学最後、娘が小学校最後となり中学の運動会はなかなか見に行かないのですが、今年は全部見ました。雨により順延となり、当日も朝まで小雨が降ったため、プログラムを縮小して開催となりました。長野県内で「運動会」と称して実施している中学校は三校のみ。今年で71回目を迎えました。私が通っていたころからある伝統種目の大蛇や棒倒し、騎馬戦、竹取物語は迫力があって盛り上がりります。校歌ダンスや、昔はなかった紅白の応援合戦は中学生らしく清々しさを感じる種目もあり、とても楽しめました。赤中生の仲間を思いやる姿と、みんなで必死になってやり遂げる姿をとて強く感じるこの出来る素晴らしい運動会でした。娘の小学校運動会は、中学の後だったこともあり、少し迫力には欠けますが、みんなとてもかわいく、娘の一生懸命さを見るのが出来ました。親子共同参加の大玉送りはとても楽しかったです。これで母校の小学校運動会は最後ということもあり感慨深い運動会となりました。

あまり縁がありませんが、文化という文化祭。中学の運動会に感動したこともあり、赤穂中学の「白鈴祭」に行ってきました。こちらは初めて。息子のクラス展示を見てから、体育館での演劇部、合唱部、吹奏楽部、書道部の発表会を見ました。演じる姿勢も見る側の姿勢も素晴らしく、「今どきの中学生ってすごいな」と感心しました。私が一番楽しかったのは、吹奏楽部の演奏。その中の「アフリカン・シンフォニー」は鳥肌が立ちました。この曲は、よく野球の応援曲としても使われ、今年の甲子園でもよく耳にしました。体育館の中のため、より音が響きわたり、心にドツと響きます。中学生でもこんなに立派な演奏が出来るととても感心しました。息子は野球部だったため、あまり文科系の団体を知ることはありませんでしたが、この文化祭が最後となる団体もあり、私たちが体験したあの最後の瞬間を、みんなも感じているんだと思うと心が熱くなりました。三年生の皆さん、お疲れ様でした。

最後は食欲の秋。まずは梨。いつも規格外を松川に行って安く買ってきます。自分は幸水が好きで、今年もたくさん食べさせていただきました。そしてやはり、秋と言えばキノコ。グリーンファームにイグチを買いに行き、ついでに松茸のコーナーに買うつもりもなく興味本位で見に行くと、「大特価、グラム150円」の表示。形は悪く、虫が入っている可能性もありますが、味には問題ないとの事。ちょっと誘われて少しだけ買いました。家族で焼いて食べたいと思います。今の段階で、感動あり、美味しいものあり、大満足ですが、もう少し続く秋に、ちょっと本でも読んでみようかなと思っています。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

Chottoいいかも!

ミニ盆栽で紅葉狩り?

近頃は海外でも注目されている『盆栽』。100年を超える物もあるのだとか…。ちょっと敷居が高そうですが、初心者でも始められる“ミニ盆栽”があります。

高さは10cmくらいまでで、テーブルや出窓、ベランダなどでも育てられる手軽さがよいですね。紅葉の季節なのに、出掛けられない時も、ミニ盆栽の“紅葉”で気分は紅葉狩り! なんてどうでしょう。野や山にある樹を小さく、美しく何年もかけて育てるのが盆栽の醍醐味。1本の枝が10年後にこうなるといいな…と手をかけるのだそうです。

“ミニ盆栽”や更に小さな“ミニミニ盆栽”にも我が家のインテリアの友となってもらいましょう。



豆知識

「楓・カエデ」の中で秋に色が変化するものを“モミジ”と呼んでいます。植物分類上は「カエデ科カエデ属」だそうです。楓は英語で Maple モミジは Japanese mapleとされている場合も。カエデが国旗になっている国にカナダがありますね。



快適 Life



読書の秋！こんな場所と照明

秋の夜長は読書三昧がしたい！デスクとデスクライトのある場所で読書できればよいのですが…書斎も無い、リビングやダイニングじゃ落ち着かない…そうだとベッドルームが空いているじゃない！？

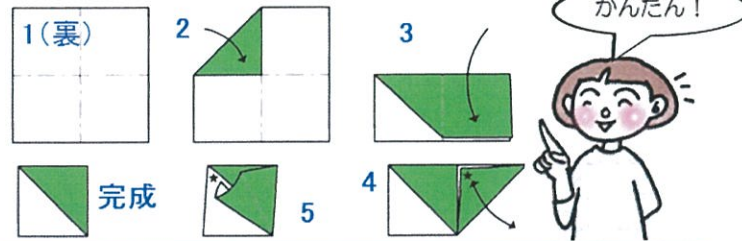
ベッドで読むなら、クッションや枕を背に入れて座った姿勢を整えましょう。本と目の距離は30～45cm離し、照明はまぶしくなく見にくいのが、その人にとって最適の明るさです。光源は直接目に入らないように。昼光色は明るくてじっくり読む時には適していますが、睡眠の前は電球色や温白色が向いています。LEDの色味や明るさを変えられるタイプの照明がおすすめです。

クッションで整えられたベッド書斎が待っている！と思えば、家事もさっさとやれちゃいそうではありませんか？

三角しおり

本の背表紙から出ている紐は“スピン”という名がついています。日本独自の呼び方で、英語では“Bookmark”“Tassel”です。

簡単三角しおりは、ページの角に被せます。小さいですが落ちづらく、たくさん作っておけば付箋の代わりにもなりますね。4で折った部分を広げ、★印の角を最初に作った三角部分の中に入れるだけ！



只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・木曾福島町



駒ヶ根市のT様邸新築工事、仕上げ工事を行なっています。天井と壁のビニールクロスも張り終わり、お施主様に見ていただきました。今回は、T様の選ばれたクロスははっきりとした大柄の模様が良かったです。クロスを選定は、見本帳があり、実際のクロスを切ったサンプルで判断するのですが、柄の大きなものは、正直張って見ないとイメージのわからない物もあります。実際の張られた状態を見ていただき、T様にも喜んでいただけました。柄や色など、少し変化を持たせるとアクセントになって楽しめます。今月完成となります。



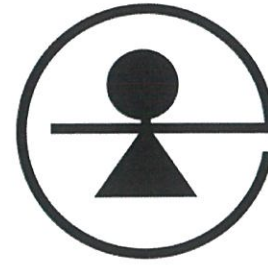
駒ヶ根市のO様邸改修工事、外壁の張替えと屋根の塗替えを行なっています。外壁周りの他にユニットバスへの入れ替えとトイレの水洗化を行ないます。外壁の張替えと屋根の塗替えには足場を組みます。屋根は勾配が急なため、屋根足場を組んで転落を防止します。外壁は光触媒で汚れが付きにくい窯業系サイディングに張り替え、屋根も新しい色に塗り替わります。外観の雰囲気はまったく新しく生まれ変わります。仕上がりが楽しみです。



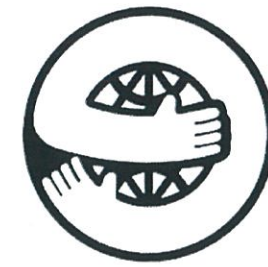
木曾のH様邸の塀改修工事、解体が終了しました。今年発生した関西の地震でブロック塀の倒壊による悲惨な事象が発生しました。H様のブロック塀は、建築基準法を逸脱した仕様とはなっていませんでしたが、施工から数十年がたっていることもあり、解体をして、アルミ製の目かくしフェンスに改修することにしました。しっかりしたブロック塀を解体するのも大仕事です。解体後、基礎の復旧、フェンスの組立で完了となります。塀などのご相談も承ります。

本物探し

A～Cのマーク、よく見かけますね。あれ？でもちょっと変かも…。正しいマークが1つだけあります。探して教えてください。



A



B



C

●答えは最終面のシカクの中に！

Interior

10月31日は“ハロウィン”ですね。カボチャのジャックオーランタンやコウモリ、骸骨、お化けなどの小物が店頭並びますが、今年はちょっと“大人ハロウィン”なインテリアを目指してみませんか？

ゴスロリに決定！



リース

今年はカボチャやコウモリをやめて、黒だけで作ってみてはどうでしょう？黒い花材が無い場合は、出来あがってから黒のスプレーで色を付けるのがおすすめ。古くなって使わなくなったリースをリメイクしても良いかも？黒や紫の羽や長いチュールリボンもハロウィンらしさが出ますね。

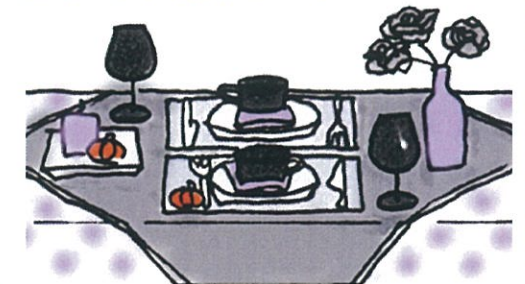


カボチャもシックに大人色

カボチャはオレンジや黄色が定番。ランタン作りはちょっと大変なので、丸ごとのカボチャにアクリル絵の具で色を塗って飾ってみましょう。全体を白く塗り、乾いたら黒い模様のマスキングテープを貼る。金色絵の具で幾何学的な模様を描く。上を切って中をくり抜き、オアシスを入れて花を飾るのもよいですよ！黒やシルバーに塗るのもシック。



テーブルも大人コーデ



黒やグレー、紫色のテーブルクロスなどをメインに、黒い花瓶に黒い造花はどうでしょう？ワインの空き瓶などを黒く塗るのも雰囲気アップですね。オレンジはほんのちょっと使うだけがポイントです。

平成27年4月より LIFA駒ヶ根店が

LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。