

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

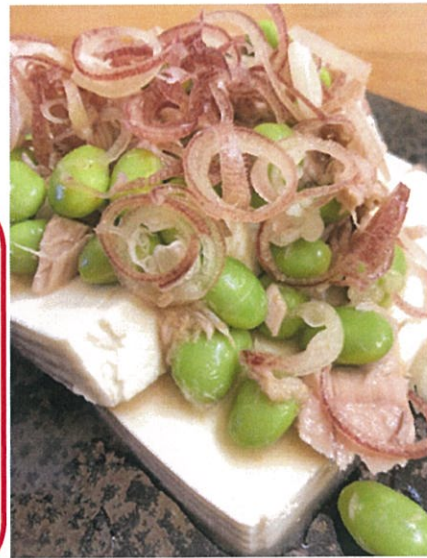
ツナ缶&枝豆の冷奴



材料

(1人分)

- 木綿豆腐 1/2丁
- ツナ缶(ノンオイル) 小1缶
- みょうが 1個
- 茹で枝豆(ムキ) お好み
- えごま油 大さじ1
- ゴマだれ(市販) 大さじ1
- ポン酢(市販) 大さじ2



①茹で枝豆はさやから出す。みょうがは小口切り。水にさらしてほぐしザルにあけておく。

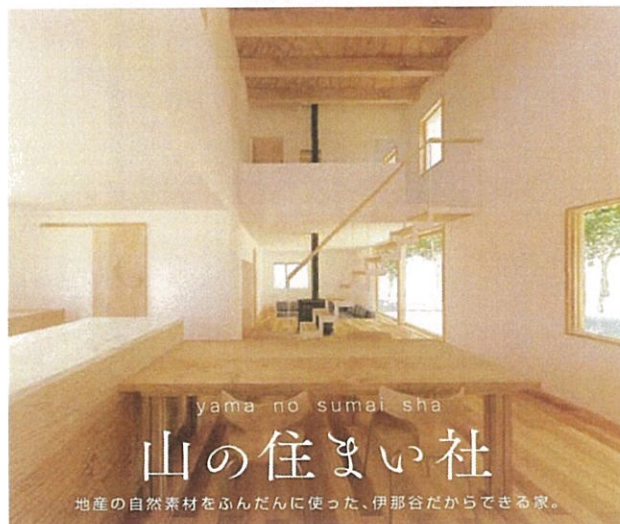
②ボウルに、軽く水気を切ったツナ缶と枝豆を入れ、ポン酢(大さじ1)とえごま油で合わせる。

③豆腐はスライスして皿に並べ、②と刻んだみょうがを乗せる。その上に残ったポン酢とゴマだれを混ぜ合わせてかければ完成。

※お好みでバルサミコや胡麻油、ラー油をかけて。

夏の定番、冷奴&枝豆。2つの食材にツナ缶を加えて、蛋白質たっぷりのオカズになる1品はいかが? 火を使わないので、暑い日にピッタリです。枝豆の緑が涼やか!

限定2棟 モニター特典総額200万円相当プレゼント 山の住まい社 モニターハウスオーナー募集中



- 建築家との研究開発による、モダンで洗練されたデザイン
- 伊那谷産の良質なナラ、カラマツなど、木材を自社流通で提供
- 木材、珪藻土など自然素材は心地よく、子育てにも安心
- 次世代を見据えた、高レベルの断熱、気密性能を実現
- 100年の実績を持つ産田建設による、誠実な施工とアフターケア

限定2棟 モニターハウス募集

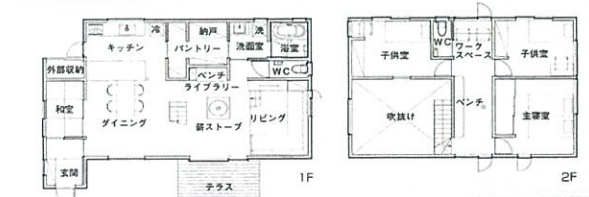
モニター特典

- ハンドメイド薪ストーブ(施工費用含む)
- ハンドメイド無垢材テーブル
- ハンドメイド無垢材チェア(4脚)
- リビング用コンフォートソファ(山の住まい社オリジナル)

総額 **200万円相当**プレゼント

応募方法: お電話・ホームページ・QRコードより応募ください。
TEL: 0120-809-333 または 090-5779-5613 (担当: 中原)

ホームページに住まいの詳細、お申し込みフォームがございます。



家の真ん中に据えられた薪ストーブを中心に、家全体が吹き抜けを介して、大きく繋がるような構成です。一段フロアが下がった居間、ストーブ脇の読書コーナー、各階としての茶室(和室)、ウッドデッキなど、さまざまな空間が取り入れられています。木質系に、断熱条件・気密性能・ライフスタイルに配慮した、オリジナルのプランをご提案いたします。

＜モニターご利用条件＞
● 限定特典は申し込みを完了した時点で、● 建築地をご用命できる方が対象ですが、土地をお持ちでない方もご相談ください。● 申込受付後、1週間以内にご契約いただける方。● 地のキャンペーンモニター等との併用はできません。● 建築中はご入居後の現場見学、およびホームページや広告物に使用する写真撮影や取材等、データ提供に協力いただける方が対象です。● 申込は申し込みです。

おかげさまで100周年、「セレクト企業」の信頼と誇りで地域の発展に貢献してまいります。

fresh+ 窪田建設株式会社 TEL: 0120-809-333

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL: 0265-82-3201 FAX: 0265-82-3393 info@kubocon.co.jp

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL: 0265-82-3201 FAX: 0265-82-3393

窪田建設株式会社 LIXILリフォームショップ 窪田建設

〒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

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>

ちょっと見ても

110

窪田建設株式会社
住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

窪田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窪田建設が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2018年8月発行

今月の中原のひとり言 危険な暑さ(熱さ)

連日うだるような暑さが続きます。水分補給をしっかりとって、無理をせずにこの暑さをのりきりたいと思います。皆様もお体ご自愛ください。

今年の暑さは「危険」です。我が家にはエアコンがありました。結婚して住み始めたアパートに、友人一同が結婚祝いであげてくれたエアコンを、住宅新築時に移転して取付けました。ただ、使うのは年にほんの数回。壁のオブジェになっていました。古いエアコンのため、たまに使うとカビ臭いし、電気代もすごく使っているし、いよいよ新しいエアコンに取り替えようと思い、お世話になっている電気屋さんに相談してみました。7月の初めで、大雨が日本列島を襲い、暑い日差しが出始めた頃です。たまたま、エアコンもすぐに手配が出来、施工もすぐにしていただいて、暑かった7月を新しいエアコンで生活することが出来ました。電気屋さんにお聞きすると、エアコンの工事がひっきりなしに入っていて、手に負えない状況とのこと。改めて感謝するとともに、暑さが本番を迎える前にお願いしてよかったと思いました。ありがとうございました。

「水を飲むな!」。小学校から高校まで、野球の練習中に水分を補給することは絶対にダメでした。これは、いじめとか指導者の厳しさではなくて、水をがぶ飲みするとお腹が「たぶんだぶん」になって動けなくなるから、というのがその頃の認識だったと思います。今思い出す一番最初の記憶は、小学校4年生の頃です。リトルリーグの夏期リーグ戦。菅の台の早実グラウンドで、一日三試合ほど戦ったと思います。センターを守っていた自分は、つばが全く水分をなくし、口の中がカラカラになったのが、初めてののどの渇きだったと思います。あの時、水筒を持っていった記憶はないし、水分を補給することなく、一日野球をしていたのだと思います。中学になると、夏に南部陸上大会の練習があって、かなり走ったりしたのですが、ものすごく暑かったとか、のどが渇いたという記憶は残っていません。しかし、高校野球の夏は、まさに地獄でした。夏の大会が終わり、新チームになるとすぐに学校は夏休みになります。ちょうど今頃です。朝7時ころから夕方4時ころまで一日中練習しました。昔の夏は今ほど暑くなかったと言いますが、あの当時も高校のグラウンドの上は灼熱でした。水をまいてもすぐ乾く土の上で、延々と続く午後のノック。外野だった私は、ボールを追い、ずーっと走り続けていました。休憩もなく一時間近く続いた記憶があります。この間、当然のように水分補給を許されない私たちは、トイレに行っても水を思いっきり飲み、帽子のツバに水を染みこませ、水の入った小さなバケツをグラウンド端の倉庫の裏に隠して、ボールを追いかけるふりをしてのどを少し潤したりと、倒れないための工夫をしていました。今でも野球部の仲間と集まると、必ずあの夏の思い出が語られます。

のどが渇いたりしていても、昔の慣れで水分をとらなかつたり、比較的我慢してしまふこともあります。知らない間に軽い熱中症になっているかもしれません。無理をせずしっかりと水分をとって危険な暑さを乗り越えたいと思います。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

Chottoいいかも! おしゃれで美味しい氷!

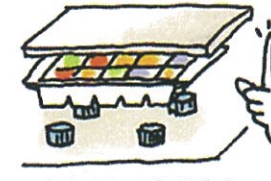
製氷皿に水だけでなく、ちょっと手を加えて素敵なおしゃれな氷や、美味しい氷を作ってみませんか?

ミントの葉と小さくカットしたライム。
果物類を小さくカット→オレンジ・レモン・キウイなど。
果実そのまま→ブルーベリー・ラズベリーなど。
これに水を入れて氷を作れば、色々な飲み物に使えます。炭酸やお酒、アイスティーにいいですね。

濃い目のコーヒーを凍らせてミルクを注げば、アイスカフェオレ。ジュースを凍らせれば簡単シャーベット、かき氷用にも使えます!



エディブルフラワー(食用花)を入れた氷なら料理にも使えますね。食用に適さない花も、ワインクーラー用の氷に使えばホームパーティーに涼しさ&華やかさをプラスです。



梱包用のプチプチや乾いたタオルを巻いても!

透明な氷を作るコツ

沸騰させて冷ました水を冷蔵庫で1時間程冷やして使う。冷凍庫にペットボトルのキャップを4個置き、水を入れた製氷トレーを乗せる発砲スチロール(1cm厚)で蓋をする。不純物の少ない水と急激に冷やさないようにすることがポイント! 果物や花などを入れた時は、水を半分注ぎ1時間程凍らせ、残りの水を入れて完全に凍らせると比較的透明になります。

快適 Life

ケミカルなのにナチュラル？



え〜 そうなの？
本物じゃないのよ！
これも使える！
水切りマット！マイクロファイバークロス

収納にも便利で、ナチュラルなインテリアのポイントにもなるバスケット(籠)。籐や白樺などの素材が多く、ホコリと湿気に弱いのがちょっと難点。でも最近、ケミカル素材(PP=ポリプロピレン)なのに、見た目がまるで本物？というモノが増えています。

これなら、湿気の多い洗面所の収納や洗濯カゴにもOK。白樺タイプはリアルな色ですが、籐タイプはアンティーク、ビタミカラーなど色も豊富！インテリアに合わせて選べます。水洗い出来るので、編み目に溜まるゴミやホコリが気になったらザブザブ洗って清潔です。水濡れOKだから、キッチンでオシャレなザルとして、野菜を洗うなどに使うのもいいかも！熱に強いタイプもあり、電子レンジでパンの温めなどに使えます。朝の食卓をちょっとリッチに演出！いいですね。



只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市



駒ヶ根市のT様邸新築工事、上棟しました。現在は大工さんが内部の造作工事を行なっています。先日、上棟時確認として、現地においてスイッチ、コンセント、照明器具の位置、仕様を打合せしました。実際に部屋の空間を確認しながら、スイッチの場所とコンセントの位置を確認します。合わせて、収納などの棚の位置や寸法も確認しました。完成は10月末を予定しています。完成が楽しみです。



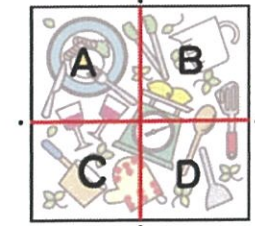
駒ヶ根市の様邸改修工事、2階の模様替え工事行っています。おじさまの住まわれるお宅に、お孫さん夫婦が入られるために2階の模様替え工事とお風呂の改修工事を行ないます。2階は、畳からフローリングに張替えを3部屋。合わせて天井と壁のクロスも張り替えます。2階にはトイレスペースを新設。お風呂は新しいユニットバスに入れ替えて、断熱化工事も施して県の補助金制度を活用します。間もなくの完成、楽しみです。



駒ヶ根市のH様邸エアコン新設工事、完了しました。H様よりご相談があり「古い家だけれども、エアコン付きますか？」とのことでした。電気屋さんにお宅を見ていただき、既存の柱と多少の補強で取り付け可能とのことでした。エアコンは6年ほど前の物を支給で、取付工事のみでしたが、忙しい中、電気屋さんにも早急な対応をしていただきました。今年の夏は暑いので、エアコン工事も多く大変ですが、電気屋さんには本当に感謝です。ありがとうございます。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで教えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！



Beauty

暑さも真っ盛り！顔にも夏疲れが出ていませんか？そんな時は、ゆっくりお風呂につかって、顔の簡単マッサージでリフレッシュ！毎日すると小顔になれちゃうかも？呼吸は止めずにユツタリと行ってください。



鎖骨・首筋のリンパ



鎖骨のくぼみを体の中央に向かって指先で5回程優しくさする。次に首筋を耳の後ろ辺りから鎖骨に向かって、手の平で5回程優しくさする。

顎裏



顎先の裏に親指を、表を人差し指の腹で掴むようにして、顎の裏側を耳の下まで押していきます。1カ所1秒程、耳下までしたら、同じように5回程くり返す。

頬



親指の先端は耳下に、頬骨の下にそって親指の腹を置き、顔の中心から外に向かって、5秒かけて頬を上を持ち上げて、手を離す。5回程くり返す。

咬筋（咀嚼筋のひとつ）



頬骨の下のくぼみを親指以外の指で覆う。頬の下にある筋肉を感じながら、少し力を入れ小さな円を描くようマッサージ。外回り、内回り各5秒で1セット。3セット程。

全体

中指の腹で小鼻や口の周り、こめかみなど、触って気持ちの良い場所を軽く押す。中心から外側へが基本。



力を入れ過ぎないようにしてください。また、皮膚に湿疹や炎症がある場合はやめましょう。

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。