

作ってみよう! かんたん手料理レシピ

《韓国のりの豆知識》

韓国海苔は、韓国で親しまれている海苔の一種です。一般に塩とごま油で味付けされた味付け海苔として知られていますね。かつては味付けされていない海苔も日本に多く輸入されていました。「味付け海苔」という加工海苔は山本海苔店が1869年に始めたもので、ごま油の味付けは、関西地方の味付け海苔が韓国に伝わり、現地風にアレンジされたものといわれています。明治43年前後から現在の形状になったとされており、その特徴は・・・
 ・密度が粗く、所々に小さな穴が空いている。
 ・ごま油と塩で味付けされており、ごま油の香りがするがやや塩分が多めで表面に塩が吹いている。
 ・油で炒らされているために、日本の海苔に比べサクサクとした歯ざわりであるが、油分が口の中に残るため、好みが分かれる。
 ・包装パッケージは海苔同士を密着させないよう、トレーに入れられた形状のものが多い。
 食べると止まらなくなるスナック菓子のような存在に感じてしまうのは、やはり食感でしょうか...!

ほんとに簡単! すぐできる!

韓国のりのサラダ

パリパリおいしい韓国のりがしけってしまったら、サラダにしてみましょ。いつものレタスが一味違う韓国風サラダに変身します。

- 1 レタスはよく洗い、ひと口大にちぎる。
- 2 ボールに①とちぎった韓国のり、ごま油、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。
- 3 仕上げに白ごまを掛けてでき上がり。

※ほかに、キュウリやキャベツ、玉ねぎなどを加えても

材料 (4人分)

レタス	1玉
韓国のり	10枚 (1パック)
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ2
白ごま	少々

「雨楽な家 完成見学会」 開催のご案内



雨楽な家 UFAC MODERN

子どもたちにはこんな家で育ってほしい。薪ストーブのある無垢の木と漆喰、自然素材の家。

お客様の家

完成見学会

3/2(土)・3(日) OPEN 10:00~16:00

会場案内図: 駒ヶ根市下平

同時開催 「木の家づくり」なんでも相談会

書籍「雨楽な家」を無料でプレゼント!

駒ヶ根市で建設していました「雨楽な家」完成します。

お客様のご好意で、3/2・3(土・日)の二日間で

完成見学会をさせていただきます。

このお宅には、薪ストーブが設置されています。

ストーブの上の開放された吹き抜けから家中に

温もりが伝わります。

木の香りいっぱいの住宅是非共ご覧ください。

ご来場お待ちしております。

完成見学会
3/2・3(土・日)
10:00~16:00
お待ちしております

窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-81-8301 FAX:0265-82-3393

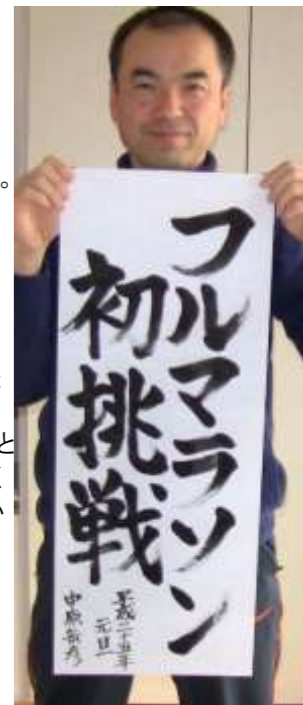
ちょっと見えてみ

VOL 窪田建設株式会社
INAX LIFA
リフォーム ライファ駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライファ駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2013年1月発行

今月の中原の独り言 書初め として 今年のご目標

新年あけましておめでとうございます。輝かしく新春をお迎えのことと存じます。息子が、冬休みの宿題で、書初めをするということで、何年ぶりかで「書初め」をしました。1/2の午前に、家族みんなで習字で書きました。まずは息子から。文字は「はつゆめ」です。何枚か書いて一番よいものを学校へ持っていきそうと、何枚か書きましたが、なかなかで子供の成長を感じました。次は私。昔あった障子紙を適当に切って、子供の筆を借りて、さー書かず。文字は「フルマソン初挑戦」。今年のご目標を書くことにしました。まず最初の「フ」。久しぶりに太い筆を使ったためか、全然上手に書けません。しかも文字が小さい。挙句の果てには「ソ」を「ン」とかいて大失敗。子供にも笑われる始末です。何とか書きましたが、全く納得できず、もう一枚挑戦。ただ、紙にも制限があり、これが最後の一枚です。思い切って大きく書いてみました。完璧とはいえませんが、自分らしい字で書くことが出来ました。昨年の年賀状から一年の目標を書くようにして、今年は、その成果と新たな目標を書くようにしました。フルマソン初挑戦の目標は、今の段階ではとても難しく設定することととてもためらいがありました。年賀状に書き、書初めでも書くことで、何とか達成できるように頑張ろうと思うようになりました。早速、部屋の壁に張り、いやがうえでも見えるようになってきました。家族のイベントとして、また正月行事として、毎年続けて行きたいと思えます。本年も宜しくお願いいたします。
 追伸: 今月より私の妻が、このニュースレターの配布をさせていただくことになりました。今後とも重ねて宜しくお願いいたします。



快適な暮らしに ちょっと役立つお話



冬も元気に過ごしたい! 免疫力を高める方法

なぜインフルエンザを防ぐ鍵は免疫力! 食生活や日ごろの生活習慣を見直して、免疫力を高めましょう。

❖ 免疫力は自律神経のバランスが大事

免疫力を司る白血球は自律神経の影響を大きく受けています。交感神経が優位な状況が続くと免疫力は低下し、なぜやインフルエンザはもちろん、ガンや糖尿病などの成人病にもつながると言われています。

逆に副交感神経が極端に優位になってしまうとアレルギーや自己免疫疾患の恐れもあります。自律神経がどちらかに大きく偏ってしまうことで病気を引き起こすと言えるかもしれません。

❖ 食生活や生活習慣を見直そう

自律神経のバランスを整えるためには、ストレスを溜めずに規則正しい生活を送ることが重要です。また質のいい睡眠、よく笑うこと、適度な有酸素運動、音楽やマッサージなども免疫力を高めるのに有効です。もちろん、バランスのとれた食事



める野菜やキノコ類、発酵食品は積極的に取り入れるようにしてください。逆に、身体を冷やす生野菜や果物のとりすぎには注意しましょう。

❖ 体温が低いと免疫力も低くなる

「体温が1℃上がると免疫力は6倍アップする」という説もあるほど、体温と免疫力は関わりが深いと言われています。しかし、現代の日本人は運動不足とエアコン漬けの生活から低体温症になりがち。

筋肉は人間の体温を生み出す発熱器官ですから、筋肉を動かし鍛えることで、冷えない身体をつくりま

ちょっとだけ おうちのこと、考えてみよ

キッチンが暮らしの中心！！

家族の笑顔やぬくもりに、思わず微笑みがこぼれるとき。自分らしい幸せを感じる瞬間は、みんなが集まるリビングの中心に「キッチン」があります。

キッチンをリフォームしたら、家族が手伝ってくれるようになった…そんなお話しもよく聞かれます。いいですよ！家族でつくと会話が弾む！

これからのキッチンライフをより楽しく快適に変えることがきっと出来るはず。

心地いい自然体の日々はここから始まるというても良いのではないのでしょうか。

対面式や幅の広いカウンターなどなど、お家



LIXIL エコ窓キャンペーンのお知らせ

LIXIL(リクシル)のエコ窓ポイントキャンペーンのお知らせをします。

以前の「エコポイント」のような形で、お金ではなく、商品で還元するキャンペーンです。

国が行う補助制度ではなく、メーカーが独自に行っているキャンペーンです。

断熱工事の内窓取付か玄関ドアの取替えをすることでポイントがつき、ポイントの数に応じて、商品と交換することができます。今年の冬は寒いのでかなり応募も増えています。何なりとご相談ください。

LIXIL エコ窓ポイントキャンペーン

キャンペーン期間 2012.11.1 [thu] → 2013.3.31 [sun]

申請受付期間 2012.12.1 [sat] → 2013.4.30 [Tue]

キャンペーン期間中、下記の対象製品をご購入・工事完了いただいたお施主様に、リフォームに応じたポイントをプレゼント。獲得したポイント数によって、素敵な景品と交換することができます。

キャンペーン対象製品



- インプラス**
- 1窓 1,000pt
 - 2窓 5,000pt
 - 3窓以上 20,000pt
- 今ある窓に内窓を付けるだけ。1窓約一時間で、断熱性アップ。結露軽減。



- Rechent**
- 玄関ドア 20,000pt
 - 引戸 20,000pt
 - 勝手口 5,000pt
- 壁や扉を壊さずに、豊富なデザインのドアに手軽にリフォーム。

ポイント獲得例 リフォームドアリシェント1カ所と、リビングにインプラス2窓。寝室にインプラス1窓のリフォームをした場合
 リフォームドア リシェント 20,000pt
 インプラス 3窓 20,000pt **合計 40,000pt獲得**

ポイント使用例 獲得したポイントを分割して使用した場合(組み合わせ自由)
 オーダーカーテン Brancher ▶ 20,000pt
 兼田 IH調理器 ▶ 20,000pt

申請のながれ

STEP 1 対象製品のリフォームをする

STEP 2 ポイントを申請する

STEP 3 景品が届きます

カラフルおしゃれな スイッチプレート

雑貨ショップなどに並ぶ豊富な色柄のマスキングテープを使って、簡単にスイッチプレートをデコレーションする方法をご紹介します。傷や汚れの防止にもなります。

ぶきっちゃんでもOK

マスキングテープはもともと塗装などをする時の養生に使うものなので、簡単にはがせて跡が残らないのが特徴です。

まずはスイッチプレートを外し、好きな色のテープを張っていきましょう。テープの端をプレートの裏側に折り込めば美しく仕上がります。テープが重なったりよれたりしても、簡単にはがせるので思い切って試してみましょう。

デザインセンスに自信がなくても大丈夫

同じ色や柄で統一してもいいですが、違う色柄のテープを組み合わせるとおしゃれ度がワンランクアップ！最近では同色系やテイストの似た組み合わせをセットにして売っていることも多いので、その組み合わせを生かせば、センスに自信のない方でも、絶妙な組み合わせでデコレーションできます。汚れてしまったら、サツとはがして新しいデザインに張り直して、イメージチェンジしましょう。



頭の体操 クロスワードパズル

二重枠に入った文字A~Dを順番に並べると、何という言葉になるでしょうか？

タテのカギ

- 春の七草。大根のこと
- ストーブに使う油
- 年下⇔年〇〇
- 元日の朝
- 筋肉痛やねんざに張るシート
- 古紙回収のちり紙〇〇〇〇
- ⇔和服
- 働いている所 =「〇〇先」
- 裁縫用の機械
- クリーニング、アイス、ビール
- 64年まで続いた元号
- 退屈なとき噛み殺す
- フライド〇〇〇、〇〇〇レース
- 願いをこめて千羽折る
- インドの修行法の健康法

ヨコのカギ

- 羽根つきで負けると顔に塗られる
- 鷹の爪はコレのこと
- 遊具やベンチがある憩いの広場
- すし屋では紫
- 靴を鳴らして踊る「〇〇ダンス」
- 叱られて立たされる教室の外
- 薄荷(はっか)のこと
- 昔の日本人のパンツ
- 三度の〇〇より好き
- 米ぬかや重曹で山菜のコレを抜く
- 旗が立ってる「おさま〇〇〇」
- ペアになっていること
- 〇〇〇の着倒れ、大阪の食い倒れ
- ジョッキで乾杯
- 和風家屋やヒラメに付いてる

答え

1			2	3	4		5
			6				
7	8			9	10		
11				12			
	13		14			15	16
17			18		19		
		20			21	22	
23					24		

A, B, C, D are marked in the grid.

答えは、最終ページに載っています

オンラインで登録時に
対象製品を購入・工事完了する。

ご購入いただいた製品の登録が完了後、専用メールアドレスに限り、
必要な登記上の住所を記載した申し込み書（ご購入）がお客様
へ送付されます。

標準的保証は、申請可能な
保証、約1ヶ月間でのみ
も変更しております。

