

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ



ほんとに簡単！
すぐできる！

いちごのコンフィチュール

コンフィチュールはフランス語でジャムの事ですが、旬の時期に、毎朝作って食べられる…新鮮さを楽しむ、豊かな気分ですね。

- ① 梅はヘタをつけたまま、流水で洗い、水気をふきとる。ヘタを切り落とし、好きな大きさにカットします。小さければそのまま。
- ② 大きめの耐熱ボウルに、材料を全て入れ、ラップをふんわりとかけ 500W で 2分温める。
- ③ ラップを取り、500W で 1分煮つめてレンジ扉を開け1分冷まし、更に1分加熱。
★とろみが足りないようなら、③をくり返し、好みまで煮詰めます。 ※熱いので注意してくださいね!



材料	
いちご	100g
グラニュー糖	大さじ1
レモン汁	小さじ2

この時期で露地栽培のいちごが旬なので…「クリスマスに苺のケーキ」が定番になり、真冬が旬だと思っていましたが、ハウス栽培で早く食べる事が出来ていたのですね。いちご100gは38kcal、砂糖大さじ1は約10gで38kcal、今回全部で約80kcal、この量だと2人分、もしくは2回分です。

美容院 LINE 5/3 OPENしました

弊社で施工させていただきました、美容院の HAIR CRAFT LINE が5/3にオープンしました。

場所は、駒ヶ根市の経塚。食堂たけちゃんの真向かいです。

既に予約が殺到中!!!

美容院をお探しの方は、是非、ごひいきに。

宜しくお願いいたします。



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:0265-82-3201

Facebook見てください

クロスロードの答「ガイロジ」(街路樹)

ちょっと見ても

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5月発行

今月の中原の独り言 楽しかった中川ハーフマラソン

5月、新緑の季節です。花粉も納まってきました。マスクの要らない生活に戻れてうれしい今日この頃です。ただ、朝晩はちょっと寒いので、皆様お気をつけください。

5/5のこどもの日、今年初めてのレース、中川ハーフマラソンに出場しました。

前日、息子と東京ドームにジャイアンツ戦を見に行き、しっかり寝られなかったので多少コンディションに不安がありましたが、目標を完走と、二時間切りに設定しました。

昨年のこの大会で、ハーフマラソンに初めて出場し、アップダウンの厳しいコースに苦しみ、10km過ぎからはほとんど歩いて、2時間25分でした。今年も一緒に走った同級生とは、20分の遅れをとりました。

快晴、微風、気温もすばらしく、絶好のマラソン日和の中、午前9時30分にスタート。前半の4キロくらい続く登りを抑えながら上っていきます。ペースもよく、あまり疲れるでもなく、最初の登りを走りきり、くだりへつなげることが出来ました。あとは、体のおもむくままに走り続けます。中川は、自然がいっぱいのコースで、私設エイドといって、個人で給水所を出してくださる方がいます。梅干やクッキー、飲み物、とても助かるし、沿道の皆さんの応援に心が温かくなります。

10kmを過ぎると、天竜川沿いを走ります。本来は追い風の方が走りやすいのですが、多少の向かい風の方が、風が気持ちよくて、私は好きです。天竜川を離れ、国道の下をくぐると、ゴールがぐっと近くなったと感ずります。中川名物の「ガリガリ君」アイスが給水所でいただき、最後の急な登りに入ります。ここまで1キロ5分のペースで走りました。想定よりも良いペースです。目標の完走のために、歩くことなく、最後の急坂をゆっくりですが、走りきりました。あとは、ゴールまで1キロ。最後を楽しみながら走りました。時間は、1時間44分。昨年よりも40分近く短縮しました。何よりも走りきれたこと、とても気分よく走られたことがうれしかったです。これも、毎回一緒に参加している同級生との切磋琢磨のおかげです。ありがとうございます。

今年は、秋の信州駒ヶ根ハーフマラソンと、目標のフルマラソン初挑戦を頑張りたいと思います。そのためにも、日々の練習をしっかりと頑張っていきたいと思っております。最後に中川村の皆様、本当にありがとうございました。来年も宜しくお願いします。



快適な暮らしに ちょっと役立つお話



背中をすっきりと

薄着の季節になりましたね。背中をすっきりとさせる、有酸素運動と筋トレです。ストレッチは運動の前後にしましょう。

有酸素運動は約1秒間に2つの動きをして心拍数を上げます。

1 背中の有酸素運動

肩幅に足を開き、膝を軽く曲げます。背中を丸め手の平は外向きに前に伸ばします。



手の平を返しこぶしを作りながら、肘を曲げて上体を起す。

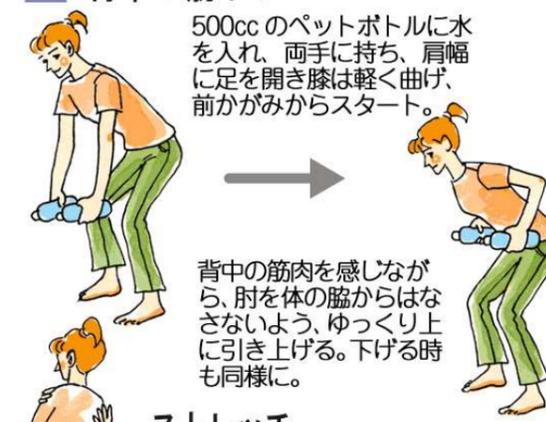


★腰痛や背中が痛い方はやめておきましょう。

筋トレは筋肉の動きを感じ、ゆっくりとします。30秒で10セット程度。

2 背中の筋トレ

500ccのペットボトルに水を入れ、両手に持ち、肩幅に足を開き膝は軽く曲げ、前かがみからスタート。



背中の筋肉を感じながら、肘を体の脇からはなさないよう、ゆっくり上に引き上げる。下げる時も同様に。

ストレッチ

イラストのように、両腕で肩をつかみ、背中が気持ちよく伸びる程度に体をねじります。

。。☆。。 楽しく家事しましょ！ 。。☆。。

Life 毛皮のお手入れ

コートフード回りの毛皮(取外し可)、クリーニングに出す程では無いけれど、汚れ・収納中のカビを防ぎたい時、自分で出来る方法です。

香料の少ないシャンプーを1000倍に薄め、タオルに含ませ硬く絞り、毛皮の表面の汚れを取る様に軽くなでます。(びしょ濡らさない)次に香料の少ないリンスも同じように薄め、同様に拭きます。

その後は陰干しでしっかり自然乾燥させて下さい。

乾燥後は軽く振った後、手の甲で軽くなで、ふんわり整えます。ビニール袋には入れないでね!



完成しました K様邸新築工事 駒ヶ根市

駒ヶ根市のK様邸住宅が完成しました。



床は、パインの無垢フローリング、1階の壁は、珪藻土の塗り壁で仕上げました。

K様ご購入されたカントリー調の家具と、作りつけたカウンター、棚と床のパインがとてもマッチして、温かい空間に仕上がりました。

内部の珪藻土は、純白で、天井のクロスも白を選定。外壁も白い壁に、屋根のブラウン、ベランダの壁の木目、玄関ドアの木目が素敵です。

とてもかわいくて、素敵なお家に完成しました。

K様とは、三年前から住宅の計画を初め、リフォームから新築への移行、敷地内同居から土地購入と色々なことがありましたが、その都度、今までの計画が生かされ、最終的にとてもよい住宅が完成したと思います。

K様、大変お世話になりました。ありがとうございました。



ミニチュアガーデンを作ってみませんか?



普通の鉢にミニ植物を植え込み、好きな小物を置くだけの、簡単ミニチュアガーデン。本格的ガーデニングをするには、時間が無い、庭も狭い...気軽に室内で楽しみたい!といった方にぴったりです。基本は本当の植物を植えることだけです。選択を間違え、大きく育ってしまったら、それもご愛嬌...他の鉢に移してね!



小物作りにはバルサ材・紙粘土・ワイヤーなどがあります。色々工夫するのは楽しいですし、ドールハウス小物には、面白い発見があります。小物作り、小物探しにはまってしまいませんか? 子供に戻った気分で、楽しめます。

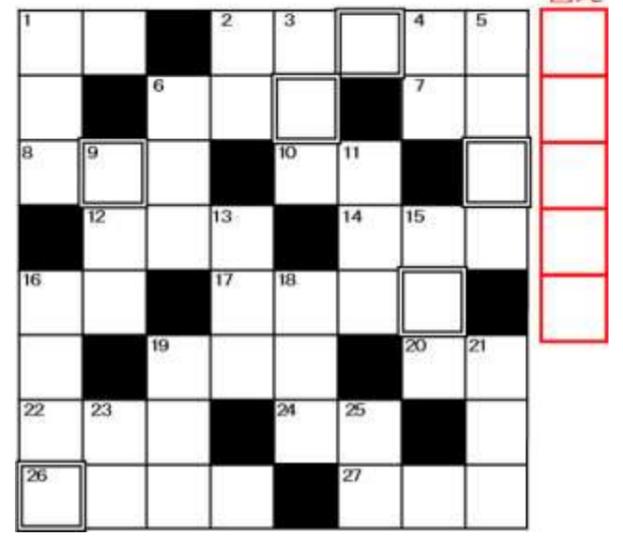
頭の体操 クロスワードパズル

二重枠に入った文字を並べかえると、どんな言葉になるでしょう? ヒントを見てね!

タテのガキ ヨコのガキ

- 1 最近ハイブリッドが人気
- 2 料理に〇〇がある
- 3 活動写真
- 4 〇〇にかかる
- 5 雪辱をはらす!
- 6 ミシュラン〇〇〇
- 9 夏の風物詩蚊取り線香と?
- 11 屋根裏部屋
- 13 タオル類をおしゃれに言うと
- 15 〇〇〇の木馬
- 16 金色もあったのですね
- 18 技術的な工夫
- 19 安い事
- 21 馬や牛に与える餌
- 23 海を英語で
- 25 〇〇無し芳一
- ※ヒント この季節は新芽が美しいです!
- 1 髪を整える道具
- 2 変声?
- 6 博士・修士・学士などに与えられます
- 7 冬は〇〇で温まる
- 8 ハワイで2番目に大きな島
- 10 70年代のフォークグループ
- 12 野山や水辺に群れる小鳥たち
- 14 書式のひとつ
- 16 増えるのは嫌です
- 17 寿司ねたのひとつ
- 19 小豆で作ったりします
- 20 するめ〇〇
- 22 〇〇〇家はほめ言葉?
- 24 広いな~大きいな~!
- 26 コアラの大好物
- 27 香味野菜

クロスワードを解くときは大文字小文字は無視して下さい。答えにはちゃんと小文字を入れてね。



答えは、最終ページに載っています

