

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!

### グレープフルーツとカブのサラダ

春色のサラダは見た目も爽やか!気候の変化に敏感な肝臓の働きを酸味が助けます。

- ① グレープフルーツは小房に分け、薄皮をむく。カブは皮をむき、薄めのくし型に切り塩(分量外)をふる。三つ葉は3~4cmの長さに切る。
- ② Aを良く混ぜドレッシングを作る。
- ③ 水気を拭取ったカブに②をかけ10分ほど味をなじませる。食べる直前にグレープフルーツと三つ葉を混ぜ、器に盛る。  
※三つ葉の代わりにパセリでもOKです。

材料 (2人分)
グレープフルーツ 1個(大)
カブ 2個(中)
三つ葉 4本
ドレッシング
オリーブオイル 大さじ2
白ワインビネガ 大さじ2
A 塩 小さじ1/2

#### 《豆知識 & アレンジ》

春のカブは冬物よりもやわらかさが特徴です。胃腸の働きを活発にする酵素が豊富です。またフロリダ産のグレープフルーツは4月~5月が旬で、ビタミンCもたっぷりなので疲労回復・不眠・二日酔い・美肌に効果があります。市販のドレッシングを使えば、カブとグレープフルーツさえあれば簡単に出来ます

5/31・6/1の二日間 宮田村にて  
雨楽な家 完成見学会のご案内

雨楽な家 完成見学会  
お客様の家  
5/31(土)・6/1(日) OPEN 10:00~17:00  
会場: 宮田村上伊那郡宮田村  
会場案内図: 公園案内図  
お問い合わせ: 窪田建設株式会社 TEL: 0265-82-3201

雨楽な家 本物の木の家を手の届く価格で。  
無垢の松・杉・漆喰で建てる職人技の家  
お問い合わせ: 窪田建設株式会社 TEL: 0265-82-3201

宮田村にて建設中の雨楽な家が完成します。

お施主様のご厚意で、完成了した雨楽な家を、11月までの六か月間、オープンハウスとしてお借りすることになりました。そこで、5/31、6/1(土・日)の二日間で、完成見学会を開催いたします。

このお宅は、深い庇の出た玄関ポーチ、それに連続する縁側、玄関戸間、吹き抜け、薪ストーブ、ロフトと見どころ満載の、まさに「雨楽な家」です。

雨楽な家の、私が一番好きなところは、家の中に入った時の「すがすがしさ」。

木の香りが人を落ち着かせるのでしょうか。

ヒノキの無垢の床とヒノキの柱。そして、漆喰塗りの壁。

この家は、「呼吸をしています」。だから人間が作り出す「におい」を吸収し、すがすがしさを演出しています。

家の中に入ればそれを体感し、わかっています。

何年たっても生き続ける「雨楽な家」。

みなさまの、ご来場お待ちしております。

窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

Tel: 0265-82-3201 FAX: 0265-82-3393

クロスワードパズルの答え「シオヒガリ」

Facebookにて近況をアップしています「窪田建設株式会社 フェイスブック」

# ちょっと見てみ

VOL

窪田建設株式会社

INAX LIFA  
リフォーム  
ライフア駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライフア駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2014年5月発行

今月の中原の独り言

### フルマラソンに初挑戦しました

今年の目標「フルマラソン挑戦、完走、サブ4」を達成するべく、4/20(日)に長野オリンピックマラソンに出場しました。フルマラソンは42.195kmを走ります。しかし、自分の最大ランニング距離は30km程度で本当に40kmは未知の世界です。経験者の友人から、当日までの食事や調整法を聞き、麺やご飯などの炭水化物を多く食べてエネルギーを蓄えて当日を迎える。さてレース本番。友人と前泊で過ごしたため意外と落ち着いてスタートラインに立てました。自分なりにペースを設定。20kmまでは順調にしかもとても気持ちよく走りました。特に善光寺前の大門周辺は沿道の応援がとてもすぐ、街並みもとてもきれいで、最高の気分を味わうことができました。アクアウイングを超え、五輪大橋のボリを過ぎた25kmあたりから足が痛くなり、30kmあたりからペースが落ち始めました。いつものペースより多少落として走っているので、心肺はつらないのですが、足が痛く、一歩一歩前へ出するのがやっとの状態です。豆はできていないので、とにかく気力で頑張ります。このレースを走った方ほとんどが言っていますが、給水などのボランティア、沿道の応援の方が必ず笑顔で、「頑張って!」と言われるたびに気力がわきあがります。小さい子供たちとのハイタッチ、本当にうれしかったです。オリンピックスタジアムへ向かう直線道路に入ると約2kmほどゴールです。たぶん鬼の形相で走っていましたと思います。タイムは「サブ4」(4時間を切ること)の達成はできそうだったので、とにかく完走するために止まってしまわないように頑張りました。本当ならば、もうすぐ終えるレースの余韻を楽しめれば一番良いのですが、まだそんなレベルには程遠うです。ゴールはオリンピックスタジアムの中でした。人工芝がふわふわでとても気持ちよく、最高の気分でした。タイムは3時間48分7秒。4時間を切れて、完走も出来、何とか目標を達成することができました。三年前にランニングを始めた頃に冗談で言っていたフルマラソン挑戦を、なんと達成していました。人間、目標を立てるって大事ですね。一緒に走ってくれた友には本当に感謝です。ありがとう。

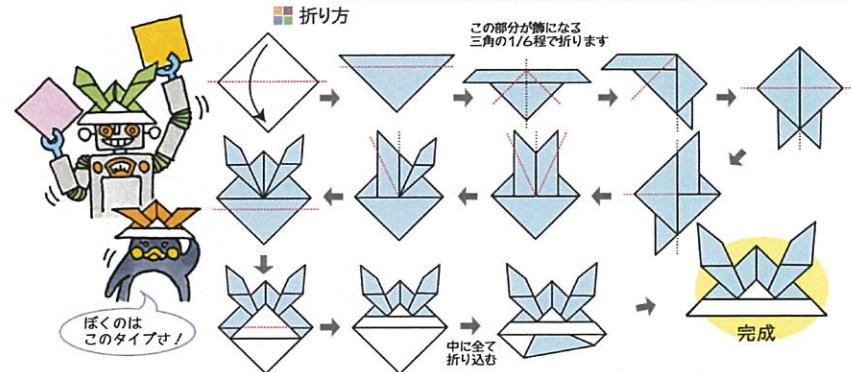


快適な暮らしに ちょっと役立つお話

Craft

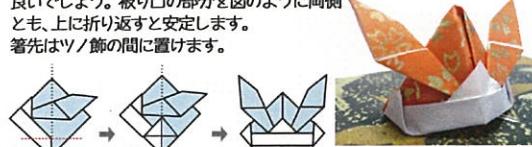
### 折り紙ひなたぶを折ってみましょう!

海 外でも ORIGAMI 呼ばれる折り紙。日本人の器用さに驚かれることが多いと聞きます。端午の節句にカブトを折つてみませんか? 小さく作れば箸置きにもなります。オ・モ・テ・ナ・シやちょっとした飾りに使えますよ。



#### 箸置きや飾りに

箸置きには9~10cm角くらいの紙を使うと良いでしょう。被り口の部分を図のように両側とも、上に折り返すと安定します。箸先はツノ 飾の間に置けます。



完成度の高い折り紙作家さん達のかぶとなどを見て、折り紙の奥深さを楽しんでみるのもいいですね。



。。☆.. 知っていましたか ..☆..

## Life トラッキング現象

プラグとコンセントの隙間にたまつたホコリが湿気を帯びると、火花が出ます。これを放つておくと、プラグの間に電気が流れ、発熱し、発火する『トラッキング現象』を起こします。

家具の裏（テレビボード・勉強机

・電話台・ベッド）や冷蔵庫などは特に注意が必要です。

定期的にプラグを抜き、乾いた布で拭きます。

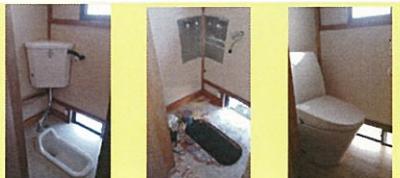
コンセントは掃除機でホコリを取りましょう。

梅雨に入る前に、普段のお掃除にコンセント周りの点検も加えてみましょう。トラッキング対策製品を付けるのも良いですね。熱を持ったプラグや黒く焦げたコンセントを見つけたら電気店に相談してください。

只今 工事中

新しい住まい施工中

伊那市・駒ヶ根市・宮田村



駒ヶ根市M様邸のトイレ改修工事完了しました。  
おじいさんとおばあさんで使われていた和式トイレを洋式トイレに取り換えました。  
和便器を取り外し、床下配管をやり替え、内装を復旧、壁にはクロス、床は滑りにくいクッションフロアに張り替え。  
M様お世話になりました。ありがとうございました。



宮田村の「雨楽な家」完成間近です。  
大工さんの造作工事も完成し、外壁張り、左官工事をおこなっています。  
壁は漆喰が塗られ、真っ白くてとてもきれいです。  
左官職人さんが「鎧(コテ)」できれいに仕上げてくれます。  
連休明けには足場もはずれ、いよいよ外観が姿をあらわします。  
完成見学会を5/31、6/1に行います。お楽しみに！



駒ヶ根市の「雨楽な家」内部造作工事真っ最中です。  
同時施工の三棟が同じように出来上がっています。  
屋根には薪ストーブの煙突を付け、屋根の板金も張りあがりました。  
玄関は土間になっていて、中に入るととても広く感じます。  
広いLDKと二間続きの和室、吹き抜けに、薪ストーブ、ロフト。楽しみです。  
完成は7月予定。待ち遠しいです。



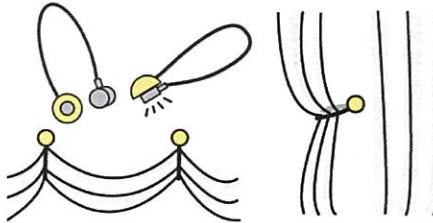
宮田村の「パイン床と珪藻土塗り壁の家」内部造作工事真っ最中です。  
上棟時確認のスイッチ、コンセント確認と、棚などの打合せを行いました。  
特にキッチン周辺はお施主様のこだわりがあり、入念に打ち合わせを行いました。キッチンは特に楽しみです。  
スケルトン階段に、吹き抜け、薪ストーブ、キッチン。楽しみです。  
完成は7月予定。待ち遠しいです。



## 素敵インテリア カーテンタッセル

窓からの風も爽やかな季節、レースカーテンのタッセルをちょっとおしゃれにしてみませんか？

布を挟んで留めるマグネット式のタッセルなら、壁のフックにタッセルを掛けなくても良いので、全開か閉めておくしか出来なかつたレースを、好きな位置で留められます。



横位置だけでなく、レースの裾をたくし上げても留められるので、レースのアレンジだけでなく、下だけを開けて風を入れたいといった時に使って便利ですね。

素敵で便利なインテリアのアイテム。  
種類も色々あるので、お好みにあったマグネットタッセルを見つけてください。

小窓のレースカーテンには、リボンを結ぶだけの簡単タッセルはどうでしょうか？生成りレース、両面サテン、チェック柄、これだけでも印象が変わりますよ。



使わなくなった大ぶりの  
ネックレスやフェイクパール  
もタッセルに使えそう！

色々試して、窓まわりを  
初夏らしくしてみるのも  
楽しそうですね。

## 頭の体操 クロスワードパズル

Q

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

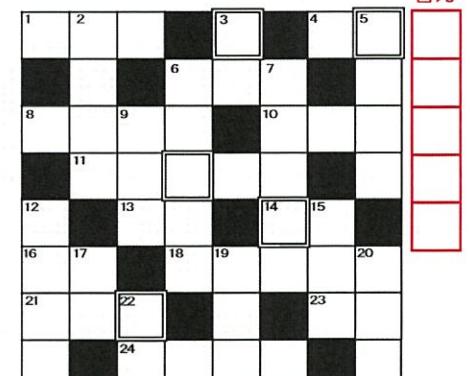
④ タテのガキ

④ ヨコのガキ

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 2 キノコの中の知名度No.1            | 1 シンデレラが乗った<br>がばちゃんの                  |
| 3 気体のこと<br>凍った霜をこう呼びます     | 4 「埼玉西武ライオンズ」<br>のマスコット                |
| 5 卒業生 先輩のこと                | 6 先祖代々の血統                              |
| 6 魚介や野菜を酢飯の上に<br>彩りよく並べ左季の | 8 悪ふざけ ○○○○小憎                          |
| 7 船や海から<br>陸に上がるごと         | 10 一週間のそれぞれの<br>日の名前                   |
| 9 君は○○○の種だよ／と<br>心配されます    | 11 トーナメント戦の最後                          |
| 12 一か月のこと                  | 13 岐門の○○潮                              |
| 15 思い出の品、母の○○○             | 14 実験や観察がある教科                          |
| 17 ○作・○説・○投<br>(漢字一文字)     | 16 つばさを持ち<br>体が羽毛であおわれて<br>いる動物        |
| 18 食事をするとき用いる台             | 24 権利・財産などを<br>ゆずり渡すこと                 |
| 19 前もって知らせるごと<br>天気○○○     | ※ヒント<br>ゴールデンウイーク頃の風物詩。<br>浜辺で漁手を使います。 |
| 21 ○○○の左のは<br>早いもの         | クロスワードを解いたあとでの答えでは<br>大文字小文字は無視して下さい。  |
| 20 独特の臭気がある<br>魚の干物        | 答え                                     |
| 23 ローマカトリック教会で<br>行われる儀式   |  |
| 22 腕の中程 曲げられる部分            |  |

※ヒント  
ゴールデンウイーク頃の風物詩。  
浜辺で漁手を使います。

クロスワードを解いたあとでの答えでは  
大文字小文字は無視して下さい。



答えは、最終ページに載っています