

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

ポットで甘酒作り

甘麹は
こんな状態です



江戸時代は暑気払いに飲まれていた甘酒
乾燥麹とポット(魔法瓶)を使った簡単
甘酒作りです。

- 鍋に水を入れて65度に温め、ほぐしておいた乾燥麹を入れて65度まで熱する。
- ポットを温めておき①を入れ8時間保温すると甘麹(甘い粥状)の出来上がり。ポットから容器に移して粗熱をとる。
- 好みの量の水で薄めて温めれば甘酒の完成です。2倍がおすすめ。冷たくしても、牛乳や豆乳で割っても美味しいですよ。

麹に豊富に含まれるコウジ酸は、シミの原因となる過剰なメラニン生成を抑えてくれます。皮膚や粘膜を保護してくれるビタミンB2も多く含まれ、皮膚の活性化も期待できます。夏の甘酒で疲れを取り、肌美人も目指しましょう。乾燥米麹はまったく甘くないのですが、甘麹になった時にはびっくりの甘さです。全てブドウ糖で、カロリーは米麹100gで286Kcalです。

- ※ 最初は4時間ほどで麹の温度を測り、55度より下がっていたら、再度、鍋で65度まで温めてください。
- ※ 甘麹の保存は冷蔵庫で5日程度です。

材料

乾燥麹 100g
水 200~250cc

駒ヶ根市のS様邸(雨楽な家) 完成しました。



木の家を本当に気に入っていただいたS様。雨楽な家を建てていただいて本当にありがとうございました。

S様の家からは、ふたつのアルプスが望め、ロケーション抜群です。

緑の田、アルプス、白い雲、青い空、そして「雨楽な家」。一番右の写真とも好きです。もっと上手にとれていればよかったです。

ご家族での新しい生活、おめでとうございます。本当にありがとうございました。お世話になりました。今後ともよろしく願いいたします。

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 FAX:0265-82-3393

クロスワードパズルの答え「コウジエン」

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

検索

ちょっと見えてみ

62

窪田建設株式会社

INAX
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 2014年8月発行

今月の中原の独り言

祇園祭りと相撲大会と丸坊主

いよいよ夏本番。熱中症は油断がいかせません。体力をつけて暑い夏を乗り越えましょう。7月は祇園祭りと小学生相撲大会、長男の誕生日があります。例年は祇園と相撲大会が同じ日でとても忙しいのですが、昨年は誕生日まで一緒にになり、忙しすぎてあまり覚えていません。今年はずいぶん別々。とても助かりました。

まずは祇園。今年は地区の役員のため準備から参加。地区の商工会の方々のご尽力でこの祭りが成り立っていることを改めて知りました。子供たちの夏の思い出のために、本当にありがとうございます。我々も昼から飲めて神輿も担いで幸せでした。

次の日は長男の11歳の誕生日。野球の練習試合がありました。前週に帰るなり大泣きだったみたいで、久々に見に行っていたのですが、いろいろうまくいってなかったみたいで、悩んでいたみたいです。ですが一本、長打も打ったし、自分もうれしかったです。例年の自分からの誕生日プレゼントは野球のもので、今年はバッティンググローブ。すぐポロポロになるくらい素振り頑張ってほしいです。(8/1現在、穴が二か所空きました)

相撲大会は今年6年生の対決もあるため、あまり期待していませんでしたが、3回勝って、なんとベスト8まで勝ち進みました。団体戦では、6年生に吊られても土俵際まで粘ったため、頭を打つくらい必死でした。よく頑張った。次の日、自分から「丸坊主にする」と言いました。暑い夏、やっぱり丸坊主が最高です。くり坊主の息子が本当にかわいいです。



快適な暮らしに ちょっと役立つお話

ペーパーモビール

揺 エアコンや扇風機の風、人のかすかな動きでもユラユラと揺れるペーパーモビールは涼やかに感じられますね。簡単なペーパーモビールを作ってみませんか。

3 糸でつなぐ

紙の残った部分からパンチで糸をとめる丸紙を抜きまします。模様として穴をあけたものも利用できます。カッターで抜いた紙の中心位置に糸を置き、バンドをつけ丸紙に貼ります。それをいくつつなげれば完成です。センター合わせならバランス調整も楽ですね。

写真のように大小を好みに配置するのも楽しいですよ。



■ 材料

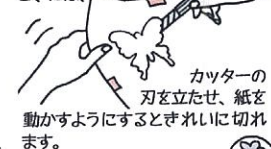
- ① 型紙(コピー用紙)
- ② 紙(厚めの色画用紙など)
- ③ カッター
- ④ カッティングマット
- ⑤ パンチ
- ⑥ マスキングテープ
- ⑦ 速乾バンド
- ⑧ 木綿糸

1 型紙を止める

切りたい紙の上に、型を印刷した紙をのせ、マスキングテープで動かさないよう止める。カッティングマットを敷き作業開始です。

2 カッターで切り抜く

最初に中の模様から抜きます。その後周囲をカットします。細かい曲線を切る際には、



カッターの刃を立たせ、紙を動かすようにするときれいに切れます。



■ シルエットが決め手

無料でシルエットをダウンロード出来るサイトもあります。<http://www.silhouette-ac.com/>

■ もっと簡単に!

カッターを使わずパンチ式の抜き型を使います。抜いた紙をバランスよく配置してバンドで貼ります。表が終わったら裏も同じようにして、糸を挟み込めば出来上がりです。

..☆.. 知っていましたか! ? ..☆..

Life アクセサリーのお手入れ

夏は18Kのアクセサリも汗や皮脂汚れでくすみがち。

気になる汚れは、台所用中性洗剤を水に数滴とかし、その中でふり洗いをしましょう。石の止め部分は液の中で柔らかい歯ブラシなどでこすり、水でよくすすぎます。乾いたタオルで優しく水気をとると輝きも戻ります。

パールや珊瑚、光らない宝石は水に弱いので、布で拭くだけにしてください。

宝石の付いたアクセサリは油分でくもってしまうため、お化粧後の着用がおすすめ。普段から調理中や運動時は着用を避けて、使用後は「拭く」ように心がけましょう。



プラチナは、酸・アルカリ・汗などに強

く金よりも硬く、傷もつきにくいですが、おなじようにお手入れをしないと

只今 工事中

新しい住まい施工中

駒ヶ根市・宮田村・伊那市



駒ヶ根市の「雨楽な家」完成しました。完成見学会にご来場いただいた皆様、ありがとうございます。コンクリート舗装の駐車スペースと、エントランスの工事をを行い、玄関先には庭木を植えました。とても良いお家が完成しました。昨年のお家博覧会でお会いして一年前。S様お世話になりました。ありがとうございます。



宮田村の「バイン床と珪藻土塗り壁の家」完成しました。吹付けに薪ストーブ。家全体に家族のぬくもりが伝わります。キッチン周りは棚類を造作し、お施主様の使いやすいキッチンに仕上がりました。スケルトンの階段も大工さんの自慢の品です。K様お世話になりました。ありがとうございます。



伊那市のM様邸、基礎工事完了いたしました。8月から、いよいよ建て方に入ります。とても暑いですが、基礎のたくましい職人さん方が、素晴らしい基礎を作ってくれました。ありがとうございます。北海道在中のM様とは、次は9月の打合せです。よろしくお願いたします。



駒ヶ根市のK様のリフォーム工事、間もなく完成です。大工事が終わるころ、現場で、仕上げのクロスとカーテンを選定しました。全体を白でまとめる案と、一部オレンジのやさしい色系の面を作るちょっと遊び心のある案を考え、お施主様と打ち合わせしました。オレンジの案もよいと思いましたが、無難な白に決定。出来上がりが楽しみです。9/10から新しい生活が始まります。

網戸掃除に

マイクロファイバーモップ

夏にかかせない網戸。張り替えや洗剤掃除が済んだら、何ヶ月もお掃除はしない! なんて方はいませんか?



“きれいな網戸”を保つには、マイクロファイバーモップでのお手入れがおすすめです。軽く拭くだけできれいな状態が保てます。土埃が気になる時は、水で軽く絞ったモップで拭きましょう。汚れたモップも水洗いだけできれいになります。



網戸の汚れはほとんどが土埃。強い雨で窓ガラスに泥はねをつけたり、風にゆれるレースのカーテンを汚すやつかい者。ちょっとしたお手入れで爽やかな風が室内に届きます。

窓ガラスや洗面所の大きな鏡の乾拭きにも重宝します。強くこすると細かい傷がつく場合もあるので、軽く拭くのがポイントです。100円ショップなどで購入できます。

※細かい汚れには台所用中性洗剤を使ってください。

頭の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!

① タテのガキ

- この紐が堅い人は、おどかなお金を使いません
- 鳥の名前がついたフルーツ
- 富士は日本一の〇〇
- 植物 植えるを意味する英語
- 高級な花 胡蝶〇〇が有名
- 馬の〇〇に念仏
- 陸ノ〇〇ノ空
- 今川町発祥 焼き菓子
- 勝ち⇄〇〇 勝ちの反対
- フェアウェイ外の草深い場所
- 地中海最大の島 エトナ火山があります
- ネットワークに接続すること
- 待つこと
- 先手を打つ 〇〇を越す

② ヨコのガキ

- カメラや望遠鏡など3本足で固定するモノ
- プラスチックの略称
- 気が合う 〇〇が合う
- 本田圭佑のいるチーム ACOOO
- 浅い⇄〇〇〇 浅いの反対
- 労働を目的に 海外に移住した人
- パパ⇄〇〇 パパの反対
- 英語でタイガー
- 夜が明けようとする頃
- 時間に遅れること
- 白、赤、ロゼがあるお酒
- 好んで他人の世話をすること
- 不思議の国の〇〇〇
- 電車の停車〇〇

※ヒント
高校球児の夢の舞台です。

クロスワードを解いたあとの答えでは大文字小文字は無視して下さい。

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

答え

答えは、最終ページに載っています