

作ってみよう!

## かんたん手料理レシピ

### 肉巻きズッキーニ

キュウリに似ているけれど、かぼちゃの一種。料理では「ラトウユ」が有名ですね。6月から8月が旬。淡色野菜ですが、かぼちゃの仲間なのでβ-カロテンが多く、ビタミンK・C、カリウム、カルシウムも含まれます。湿気で体調を崩しがちな時期に摂ると良いですね。

#### 材料

(2人分)

- ズッキーニ 1本
- 豚バラ肉 4枚

#### ソース

- トマト 小2個
- キュウリ 1本
- パプリカ 1/4個
- オリーブ油 大さじ1.5
- 塩・コショウ 適宜



①トマト1個をざく切りしてオリーブ油、塩・コショウを入れミキサーで攪拌する。そこに野菜を1cm角くらいにカットして半分を混ぜ合わせ、ソースを作っておく。

②縦4等分にカットしたズッキーニに豚バラ肉を巻きつける。

③熱したフライパンに肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら肉を焼く。

④焼き上がった③にソースをかける。残りのカット野菜を散らして飾る。

亜麻仁(アマニ)油でもOKです。

### 雨楽な家のリック丸山社長の家づくりの極意より マイナス金利で家づくりチャンス

#### 丸山 景右の いい家を建てる!

プロが教える雨楽な家づくりの極意

vol.07



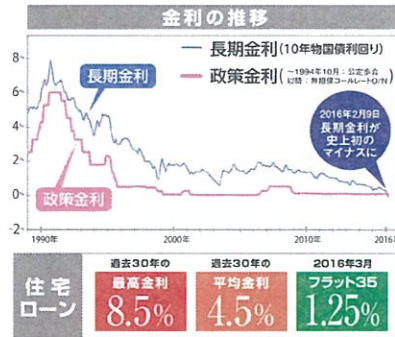
丸山 景右(あきみ)代表取締役  
株式会社リック

#### 「マイナス金利で家づくりチャンス」

日銀は2016年2月16日、日本で初の「マイナス金利政策」をスタート。金融機関が日銀にお金を預ける当座預金の残高の一部にける金利をマイナス0.1%に下げました。狙いは景デフレに向け経済活動を刺激すること。個人や企業への貸し出しを銀行に促し、投資や消費を活性化させて景気や物価を押し上げるのが目的です。マイナス金利といっても、個人が金融機関に預ける預金金利がマイナスになるわけではありません。

マイナス金利の影響で住宅ローン金利の引き下げ競争が過熱気味。ローンには固定金利型と変動金利型があり、固定金利は長期金利に連動し、変動金利は政策金利に連動しています。長期金利の指標となる新発10年物の国債の利回りとは2月9日に史上初のマイナスを付きました。それを受け、メガバンクは住宅ローンの「10年固定型の最優遇金利」を0.8%(3月1日現在、以下同様)に、三井住友信託銀行は0.5%に引き下げました。長期固定型住宅ローン「フラット35」も最も低い金利を1.25%に下げました。

住宅ローン金利引き下げは変動金利型にも波及し、ソニー銀行は0.519



%に、住信SBIネット銀行は0.568%に引き下げました。変動金利は固定金利より低いのが通常ですが、今は逆転傾向にあります。その理由は、変動金利は既存の住宅ローン利用者にも影響が及ぶため、金融機関としては収益悪化の拡大を抑えるには変動金利を下げたくないわけです。振り返ると、過去30年の住宅ローンの最高金利は1990年の8.5%で、平均金利は4.5%。最近では低水準で推移してきた金利が、マイナス金利政策の影響で一段と低くなりました。家づくりは今が千載一遇のチャンス。史上初の超低金利という好機を活かし、固定金利型の住宅ローンを上手に活用して、家づくりを具体化することをお勧めします。

## ちょっと見ても

84

窪田建設株式会社

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 2016年6月発行

#### 今月の中原のひとり言

#### 私の車の歴史

今年は6月に入った段階でも、まだ台風が発生していないとのことで、とても珍しいことです。水不足も懸念されるのでもう少し降ってほしいものです。

私事ですが、この四月に車を購入しました。息子が中学に入学し野球部に入り、試合や練習で遠くまでの送迎が多くなったため、長い年月での燃費のことを考え人生で初めてのハイブリッド車を買いました。メーター類の計器もデジタルで、個人的にはアナログ人間なので、ちょっと戸惑っていますが、大事に乗りたいと思います。

免許を取得したのは大学生の時、夏に市民プールでバイトをしながら、駒ヶ根第二自動車学校に通いました。初めての車は友人から七万円で購入した10万キロ超えのマツダのファミリア。5速ミッションで、フェンダーのサイドミラー、ツードアハッチバックでコンパクトな車でした。フェンダーのサイドミラーの最後のモデル?位で、すでに少し恥ずかしかったですが、走りには気に入ってました。社会人になり1年目にトヨタセリカを新車で購入。パブル末期でしたがまだ景気のことよくわかっていなかったのでしょう。人生で初めての大きな買い物でした。5速ミッション、サンルーフ付。今思うと、内装やシート調整、ドアの締め具合などパブル時代の車のせいか、とてもよかった思い出があります。購入して初めての冬、スパイクタイヤが規制されスタッドレスタイヤになった年だったと思います。チェーンをトラックに詰めて白馬へスキーに向かいました。国道が圧雪状態だったのでスパイクタイヤにチェーンをはめました。早く滑りたくて焦っていたでしょう。何かの音を感じたと思ったその瞬間、車が回転を始めました。「やばい!!」スローモーションのようでした。コントロールが効かず、ガードレールが迫ってきます。ぶつかると思ったとき、手前で車は止まりました。除雪車が道路の脇によせた雪のせいで、ガードレールにぶつからずに緩衝材の役目をしてくれました。片方のチェーンが数メートル後ろに落ちていました。その時は「あー」くらいでしたが、後から思うとぞっとする体験でした。最後は横浜へ行つたときに、国道16号でラジエーターが焼き付いてしまい、必死の思いで近くのトヨタたどり着きましたが修理になり、そこから持ちかえることが出来ず、バスで帰ってきました。お世話になった車にも悪いことをしましたが、本当に大好きな車でした。結婚し買った車はアルテッツァアジータ。ツーリングワゴンなのですが、FRでどちらかというと走り重視の車です。子供が生まれ家族重視の生活になると少し不便だったので、ちょうど父の車が相当古かったので、父に買い取ってもらいワンボックスのマツダのプレジャーを購入しました。これは今でも乗っている私たち家族の思い出がいっぱいの車です。新しいプリウスはリッター当たり25~30キロ走ります。大切にして、安全運転にこそが、家族の一員として大事に乗りたいと思います。



#### 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

#### 快適 Life

#### 濡れた傘と靴、どうしましょう?

雨の続くこの時期、外出から帰ると雨傘やシューズがビチョビチョ...玄関に置く際には、雑巾を用意しておき、水分を拭きとるようにすると良いですね。特に大理石や御影石のタイルは注意が必要で、水分や革靴のワックス油分を吸い込むと「シミ」の原因になってしまいます。濡れた靴は、プラスチックのトレーに置くようにすると、お手入れや掃除にも便利です。

濡れた傘は掛けて乾かしたいけど、そんな場所無いわ...バスルームはどうでしょう?乾燥機能付きならベストですね。明日も活躍してもらいましょう。



ここも忘れないで

濡れた傘を入れた「傘立て」の底にも水が溜まって臭いやカビの原因になります。簡単に掃除出来るタイプは雑巾でふき取ります。焼き物で水抜き穴タイプなら水を抜いて残った水分もふき取れば完璧ですね。

### 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!

間違い探しのお宝

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



## 蚊対策

今のうちにしておきましょう！



刺されるとかゆいだけでなく、デング熱やジカ熱など怖い病気を媒介する蚊。夏本番前に、家の周囲やマンションベランダでの対策をしておきたいですね。

- ①水溜まりを作らない。蚊はちょっとした水溜まりに産卵しボウフラとなります。使っていない水槽、空き缶、空き瓶、植木鉢・受け皿、タイヤなどが放置されていませんか？それらを捨てる、逆さにするなどして水が溜まらない工夫をしましょう。
- ②網戸の穴やサッシの隙間の点検。網戸は蚊の侵入を防いでくれます。穴だけでなく、レールや納まりも確認して、ガタツキや隙間がある場合は調整しましょう。

### 豆知識 虫除けに有効なハーブ

蚊が嫌う香りを持つハーブをガーデニングに使うのも良いですね。マンションのベランダでも育てられます。ミント・バジル・レモングラス・タイム、ゼラニウム、蚊連草などが代表的です。



## 只今 新しい住まい施工中 木曾町・駒ヶ根市・宮田村



木曾町のH様邸新築工事完成しました。5/20、御引き渡しをさせて頂きました。H様のお宅は、玄関ポーチのアプローチにもスロープを付け、玄関内部の上り框とタイルの段差も設けず、外から家の中までバリアフリーで出入りすることができます。家の中の壁にも、ほとんどの場所に手すりを付けています。病院のようなしっかりしたものをご希望だったため、大工さん手作りで作ってもらいました。H様、ありがとうございました。今後とも、よろしくお願いたします。



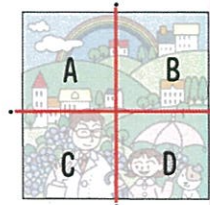
駒ヶ根市の様邸新築工事、工事着手いたしました。大安の5月26日、地鎮祭を行いました。晴天に恵まれ、穏やかな天気のもと、無事に神事をとりおこなうことが出来ました。神主様より「この土地にかかわるすべての神様に、この土地で工事をさせて頂くことのお許しをいただきました」とのお言葉がありました。安全第一で、様に喜んでいただける住宅をつくります。完成は11月を予定しています。完成が楽しみです。



宮田村のM様邸の改修工事を行なっています。浴室の改修(ユニットバスの取替)、洗面脱衣室の改修、そしてリビングダイニングキッチンの改修を行なっています。ひとつの空間になっているリビングダイニングキッチンは、キッチンの収納が少なかったため、キッチンにかかわる収納物がリビングから見えるようになってしまっていました。そのため広いLDKの一部にパントリー(食品庫)を計画して、収納物が見えなくなる工夫をしました。窓も断熱性能の高い窓に取替え、床も断熱材を入替えて張替えます。7月には完成して、新しい生活が始まります。

## 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答えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！



## CRAFT

夏になったらキャンパス地の白いスニーカーを履きたい！でも皆と同じじゃつまらない。ちょっと手を加えて自分だけのスニーカーにしてみませんか？雨の日にお家の中でお子様とするのも良いですね。

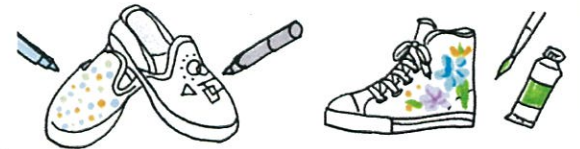


### ■ 超簡単 紐部分を替える！

紐を結ぶタイプなら、その紐を替えるだけで！靴店にも換えの紐を揃えているところもありますし、100円ショップなどにもあります。紐をリボンに替えると、お姫さま感じのシューズになります。穴に通しやすい薄手を選びましょう。

### ■ 絵を描く！

布専用のにじみが少ない油性ペンなどで、ドット(ペン先でポチポチとするだけ)やイラストを描いてみるのも楽しいですね。ペンの色に迷ったら、ブラックならスタイリッシュなイメージを出しやすいですよ。



### ■ デコパージュ！

ケマージュ((画材店・100円ショップ)を使い、好きな柄のペーパーナプキンなどを、カットして薄く剥いて貼り付けます。防水スプレーはその後に。

アクリル絵具で花などを描くのも素敵です。乾くと耐水性がですが、晴れた日に履くようにしましょう。防水スプレーは、絵を描いた後にすると良いですよ。



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。