

作ってみよう！

## かんたん手料理レシピ

### 鯖缶のサラダうどん

暑い夏、お湯を沸かして麺を茹でなくても済む、冷凍うどんを使ったレシピです。冷凍うどんは電子レンジで解凍するだけ。鯖の缶詰と冷蔵庫にある野菜で簡単に作れます！



材料

(2人分)

- 冷凍うどん 2玉
- 鯖の水煮缶 1缶
- 納豆 1パック
- レタス・トマト・キュウリなど サラダ野菜 適宜
- 麺つゆ 適宜
- 万能ねぎ・大葉・海苔など お好みで



①サラダの材料は洗ってお好みにカット。鯖缶は汁も使うので開けるだけ。納豆は混ぜておく。

②冷凍うどんを電子レンジで解凍して(時間・方法は商品の指示に従ってください)、冷水で冷ましてザルに上げて水気を切る。

③うつわに、うどん・サラダ・納豆・鯖缶(汁も)をのせて、お好みの味に薄めた麺つゆをかける。刻んだ万能ねぎなどを飾って完成！

※鯖缶の塩気があるので、麺つゆは少なめで。  
※納豆はお好みで。納豆にたれを入れた場合は、麺つゆは更に少なめに。

伊那谷だから、できる家。  
**「山の住まい社」デビュー。**

地場の木材を中心に、この土地にあった自然素材をつかい、自然の風や光を取り入れ、四季を感じられる、厳しい夏や冬でも心地よく、子育てにも安心な家です。「山の住まい社」、今後ともよろしくお願ひいたします。

2017年、夏。  
山の住まい社  
はじめます。

# 山の住まい社

伊那谷だから、できる家。

伊那谷に家を建てるなら、  
自然素材をふんだんに使った家がいい。  
この土地ならではの、贅沢だから。

Debut!

山の住まい社 家づくり

**窪田建設株式会社**

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

こちらが  
目印！

本物探しの答え

3

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

くぼたの家  
一般住宅

# ちょっと見てみ

98

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届けます 2017年8月発行

今月の中原のひとり言

### 36年ぶり2回目の西駒登山



暑かった7月が過ぎました。8月はもっと暑いのでしょうか？今年は本当に寝苦しい日が続きますが、皆様におかれましては、お体ご自愛ください。

7月、息子の赤穂中学校西駒登山に保護者ボランティアとして参加しました。伝統ある上伊那中学校の西駒登山も、登り下りのどちらかにロープウェイを使用するようになってきていて、全工程すべて歩くのは、ついに赤穂中学校1校のみとなっているそうです。

同年代の友人も登山をする人がいて、登山もしてみようかな？と思ったことはあります、山は少し怖いイメージもあるし、装備にもお金がかかるし、マラソンは一人でもできますが、登山を一人で行く勇気も知識もないし、興味はあっても行動には移れませんでした。ですが、毎日見上げるあの山にもう一度登ってみたい。今なら登れるんじゃないかな？と思い、自分の名前の由来にもなっている西駒ケ岳へ、最後の機会と思いボランティアとして参加することを決心しました。

当初は1日だけで、その日にロープウェイで下山する予定でしたが、保護者のボランティアの数が少なく2日間お休みをいただいて、全工程同行しました。朝4時に学校集合、バスで北御所まで行き、5時半いよいよ山登り開始。しおりでは山莊まで9時間歩くようになっています。隊列を組んで、私は息子のクラスの最後尾に付きました。延々と続く、森の中。時折視界が開けますが、ほとんど木と道を見るだけで、休憩をしながら上へ上へと進みます。周りの木も背が低くなり子供たちから「いよいよ森林限界！」という声が聞こえてきました。道も岩などがごろごろしたり、一気に視界が広がりました。眼下には私たちが暮らす町並みが一望できます。普段見慣れている、宝剣、前岳が目の前にまったく違う形でそびえています。「ここまで来た！」。山頂まではまだまだありますが、かなり十分な達成感をこの段階で味わうことが出来ました。ここからは危険も伴います。十分に足元に注意しながら、前岳を横切り、千畳敷カールを上から眺めながら宝剣岳麓の山莊に到着、すぐさま西駒山頂への登頂を目指しました。頂上はガスてしまい、景色を楽しむことはできませんでしたが、皆で校歌を合唱で歌い幸せでした。夕飯はカツカレー、寝る部屋は6帖に8人。疲れすぎたのか、すぐには寝つけず、じっと目を閉じて横になりました。山小屋での一晩が一番の苦痛でしたが、朝起きてこの登山一番のご褒美をいただきました。それが右上の写真です。ご来光を拝みに山小屋の外へ出た瞬間、とてもきれいな景色が目の前に広がっていました。前岳のシルエットと月に明けの明星、そのコントラストに、少しづつ赤みを増していく空が相まって、ずっと見入っていました。その後、中岳へ登って、雲海とご来光を拝むことが出来、同行のガイドさんも「なかなかこんなご来光見られないよ」とおっしゃっていました。快晴の中、北アルプス、御嶽山、南アルプス、かすかに富士山を眺めながら、馬の瀬、聖職の碑の記念碑をめぐって下山しました。下りの方が多い大変でしたが、子供たちは元気いっぱいでした。

無事に登山を終えたのも引率の校長先生はじめ先生、お医者さん、看護師、消防士、ガイドの方々のおかげです。本当に感謝です。先生方のご苦労は並大抵のことではありませんが、唯一残っている赤中の伝統が続くことを願います。

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### 8月7日は立秋

秋が来ちゃったの？

二十四節気のひとつ立秋。でも、子供達は夏休み真っ只中！月遅れのお盆もこれから。まだまだ暑さは続きます。秋の始まりのこの日は体調の管理に目を向けてみませんか。睡眠・食事しっかりといつても？ 冷たい物をとりすぎていない？ 残りの夏を元気に過ごせるよう気をつけてみてはいかがでしょう。

立秋からは「暑中見舞い」ではなく「残暑見舞い」になるので、ここも気をつけましょう。簡単スタンプで“オリジナル残暑お見舞い”を作るのも楽しいですよ。



簡単スタンプ



スタンプなら色を選ぶだけ！オクラ・ピーマン・庭の葉・鉛筆についている消しゴムを使って、カラースタンプ台で！左写真のように、消しゴムにタコ糸を巻くだけでスマートなライン模様ができます。（カラースタンプ台は100円ショップや文具店で購入できます。）

## 快適 Life

### バスルーム 吊るしてみて！



何かと物の多いバスルーム。シャンプー・リンス・ボディーソープ、掃除用具などがカウンターに陣取っていて、掃除が大変！そんな時“吊るす”という方法はどうでしょう？タオルハンガーにS字フックを掛け、ボトルの口の裏側を引っ掛けます。チューブ物はクリップ付きフックが便利です。

タオルハンガーに掛けてあったタオル類は、バスルーム内の洗濯乾燥用のポールに移動してもらいましょう。洗面器・手桶・椅子などもフックに掛けてしまえば、乾燥も早く掃除の回数も減らせますね。



バスルームを出で最初に使うバスマット。掛ける場所に困っていたら、こんな所があります。浴室ドアの上に突っ張り棒を使って、マットハンガーを作れます。最後の人が掛けるだけ。これでバスマットも乾きやすくなります。

### 只今 新しい住まい施工(リフォーム)報告 駒ヶ根市・伊那市・中川村



駒ヶ根市A様のお宅のキッチン取替工事行いました。  
今までのシステムキッチンから新しいキッチンに取り替えます。  
一日目、既存のキッチンの撤去。ガス配管の撤去。  
二日目、IHクッキングヒーター用の新規電気配線と給水給湯排水配管の付け替え工事。  
三日目、新しいキッチンの取付とキッチンパネル工事。  
四日目、給水給湯排水の接続と電気接続で完了です。  
今までのキッチンは奥様にとっては少し高く、今回は80cmのキッチンにしたので、とても使いやすそうと好評です。A様ありがとうございました。



伊那市S様のお宅の子供部屋の間仕切り工事行いました。  
10.5帖の大きな部屋の真ん中に壁を作って、二部屋にしました。  
工事は大工さんのみです。(中原も少しお手伝い)  
間柱を用いて、下地をつくり、その中にグラスウールの断熱材を充填して防音効果を持たせます。  
表面を化粧石膏ボードを張ったので、内装工事も不要で一日で完成。  
将来的に一部屋に戻すこともお考えのため、取外しも可能なように施工を行ないました。  
S様ありがとうございました。



中川村K様のお宅の便器取替工事行いました。  
2階のトイレの和便器を洋便器に取り替えました。  
一日目、既存便器の撤去、配管の布設替え、床の補修工事。  
二日目、床のクッションフロア貼り替え、新規便器取付で完了です。  
壁に付いていた既存タンクや、紙巻器に際し、壁クロスの張替えが必要になりましたが、新築当時のクロスが保管されていたため、再利用が出来、助かりました。  
お孫さんが夏休みに帰省されるまでに工事をしたいとのご要望もあり、無事完了することが出来てほっとしました。K様ありがとうございました。

## 本物探し

見慣れた非常口のマークですが、どこか違っているものが2つあります。さて本物はどれでしょう？番号で答えてください。



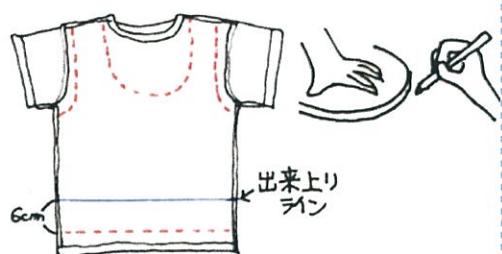
●答えは最終面のシカクの中に！

## Craft



### ■カット①

右のイラストのようにTシャツを裏返して、袖・襟ぐりをカットします。  
※襟ぐり(入れ口部分)はお盆などを利用するときれいなラインになります。  
裾をバッグのサイズ+6cm←(結び部分)で水平にカットします。



破線のところをカットします。

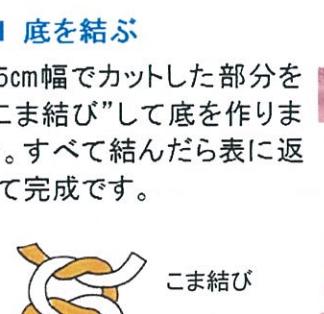


### ■カット②

結び部分に1.5cm幅で切り込みを入れます。  
※両脇の縫い目部分の糸は丁寧にカットして下さい。



結び部分を長めにして、表で結べばフリンジになります。



平成27年4月より LIXILリフォームショップとして生まれ変わりました。

LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。