

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かぼちゃ白玉いとこデザート

冷たいデザートを温かいお部屋で!



かぼちゃと小豆を煮る“いとこ煮”の謂われは追い追い(甥甥)煮る、それぞれ(姪姪)煮るなど諸説あります。冬至に食べると良いとされるかぼちゃと小豆を使った“いとこデザート”はいかがでしょうか。



①かぼちゃは皮を厚めにむき、適当な大きさに切り、ラップをして電子レンジで加熱する(500Wで2分30秒くらい)。つぶしてペースト状にして冷ます。

②ボウルに白玉粉を入れ、①を加えて手で混ぜ合わせる。水を少しずつ加え、丸められる硬さにしたら1円玉位の大きさの団子にする。

③鍋に湯を沸かし、丸めた②の白玉団子の真ん中を少しぼませて入れる。浮かんでから1分ほどしたら冷水にとり冷ます。

④冷えたら水気をよく切り、ゆで小豆のをせ完成。

材料

(2人分)

- かぼちゃ 50g(皮を除く)
- 白玉粉 50g
- 水 50~75cc
- ゆで小豆 適宜

下伊那郡豊丘村のK様邸 新しい住まい完成いたしました。

下伊那郡豊丘村にて建設していましたK様邸が完成し、無事お引渡しをいたしました。

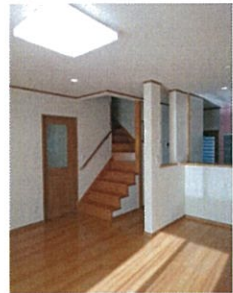
K様のお宅は豊丘村役場のすぐ近くで、とても素晴らしい環境です。南と東に面した位置にリビングダイニングを設け、中央に玄関、西南に和室があります。階段はリビング階段ですが、建物の中央に位置するためお風呂やトイレなどへの動線を分断してしまいます。そこでキッチン横のパントリーと洗面脱衣室の境の壁に扉を設け、ぐるっと一周できるような配置計画としました。

そうすることで、奥様の家事動線もぐっと楽になり、その周囲のあいた空間を収納として、無駄のない空間利用を行ないました。

リビング横の東にはサンルームを設置、広さは6帖あります。この空間があるだけで10帖のリビングもさらにより広く感じます。

なにより、雨の日の物干しも安心。それ以外にもくつろげる空間として利用も出来そうです。

お引渡しが終わり、K様が神棚を据えられました。K様、お世話になりました。ありがとうございました。今後とも末永くのお付き合いのほど、宜しくお願い致します。



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

3字熟語の答え 冬将軍

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



ちょっと見ても

90

窪田建設株式会社
住まいのことなら
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12月発行

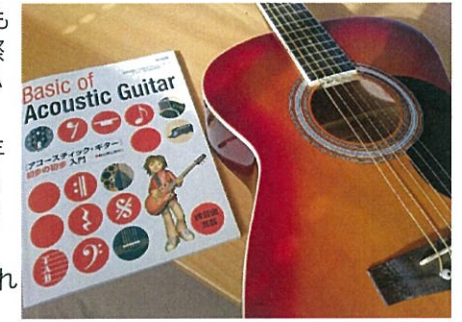
今月の中原のひとり言

平成28年の振り返り

今年のインフルエンザは11月にははやり始め、駒ヶ根市内の小中学校でも学級閉鎖となるクラスができました。私も11月初めにたまたま病院に行った際について予防接種を受け、少し早いかなとは思いましたが、結果的に良かったです。手洗、うがいを徹底して予防に努めていきたいと思えます。

ブラジルでのリオデジャネイロオリンピックがあった間(うろう)年の平成28年今年もあっという間の一年でした。我が家では、「中原家の10大ニュース」として、年末にその一年を振り返り、結婚以来ノートに書きためています。結構我が家の歴史になっていて昔を読み返すと色々なことが思い出されて楽しいのですが、暮れの忙しいときを書くので、その時はしんどいです。たまに忘れて、紅白歌合戦を聞きながら必死で一年を振り返り、ノートに書き込みます。書いてから「あっ!あれおぼれた」なんてこともしばしばで、最近ではきれいに書かず、とにかく書き込んで記録を残す、そんな程度になっていますが、続けていきたいと思えます。

2月、数年ぶりに志賀高原にスキーへ出かけました。朝一番から滑ろうと早く出たのは良いのですが、スキー場を目の前にして車が坂を登れなくなり、JAFに助けを求めました。今では笑える思い出ですが、その瞬間は家族皆が恐怖で顔が怖かったです。3,4月は長男の小学校卒業からの中学進学。別れと出会い。新しいことへの挑戦。子供より親の方が緊張していたかもしれません。そして、私は3年連続の長野マラソン挑戦。しかし4時間5分で、連続サブ4ならず。悔しさを糧に練習を続けていますが腰の神経痛やちょっとした故障などで年間1200キロを走る予定が、12/6現在で995キロ1000キロは走れそうですが、来年こそは故障しない体づくりに取り組みたいと思えます。6月、ナゴヤドームへ行きました。中日対日本ハム。そうです、日本ハムの大谷の二刀流を見に行きました。4月の東京ドームは大谷が前日に投げたしまい、残念ながら空振り。今回も一か月ほど前にチケットを購入しましたが、当日までは怪我也有りまして、ドキドキしながら待ちました。当日はチケット完売の超満員。「5番、ピッチャー、大谷、背番号11」。ウオオオオオオ。大歓声でした。最速は見られませんが、161キロの投球と強烈なヒットを見ることが出来て、長男のためにも良い機会となったと思えます。出来ればメジャーへ行かず日本の子供たちに見させてあげたいのですが、7月、甥っ子が夏休みで埼玉から遊びに来たので、ずーっと倉庫で眠っていた長い竹を出してきて「流しそうめん」娘は結構はまって、とても楽しい夏の思い出が出来ました。来年も忘れずに倉庫から出せれるようにしたいです。8月、KOMA夏。ついに娘も友達と行くようになってしまいました。子供の成長を感じ、うれしいようなさみしいような。10月、二回目のディズニーシー。長男の野球部が上伊那大会で優勝し南信でも三位。娘もピアノコンクールで銀賞。後は...。そしてやはり忘れていました、今年目標でしたギター購入。とりあえず買いましたが、全く弾けません。今年もお世話になりました。来年も宜しくお願い致します。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

12月8日は

事納め(事八日)の日です

1年の農作業を締めくくる日として、12月8日は“事納めの日”とされています。農作業をはじめる“事はじめの日”が2月8日、この2つの日を(事八日 ことようか)と呼びます。田の神様への感謝の日ということで、何事も慎んだほうがよいとされました。針仕事も慎むということで“針供養”を行う地方もあります。

農業にたずさわらない人でも、師走でバタバタしがちなこの時期だからこそ、余計な予定を入れず休息するのはいかがでしょうか。忘年会も多い年末、この日はお酒を慎むのも良いかもしれませんね。



お事汁

事八日には無病息災を願い、野菜たっぷりの味噌汁“お事汁”を飲む風習があります。「六質汁(むしつじる)とも呼ばれ、芋、大根、にんじん、ごぼう、小豆、こんにやく(地域により具材に違いがあります)の6種類の具の入ったみそ汁です。食物繊維やビタミン・ミネラルがたっぷり摂れ、寒いこの季節にぴったりですね。



ご存知ですか？

猫バンバンと猫ゴロゴロ



『猫バンバン』猫をバンバン叩くことではありません。寒い季節になると温かいエンジンルームやタイヤの上、また車の下に猫がもぐり込んでいる場合があります。エンジンをかける前にボンネットを叩き、猫を逃がして事故防止を推進する活動のことです。寒さだけでなく風や雨をさける、子猫を外敵から守るために入り込む場合もあるので、季節に関係なく行うとよいでしょう。

『猫ゴロゴロ』猫がリラックスしている時、喉を鳴らしていますよね。猫好きはその姿だけでも癒されますが、実はそのゴロゴロ音は20~50ヘルツの低周波音で、人間の副交感神経を優位にしてリラックス状態にし、幸福感を与えてくれるそうです。

空前の猫ブーム...

ネコミクスの経済効果は2兆円超えとか...。犬と比べてトイレの躰や散歩が無いから楽なことはありません。猫も病気になるし、歳もとります。遊んであげないとストレスもたまります。最後までちゃんと面倒を見てあげる覚悟が必要なのは、どのペットでも同じですね。



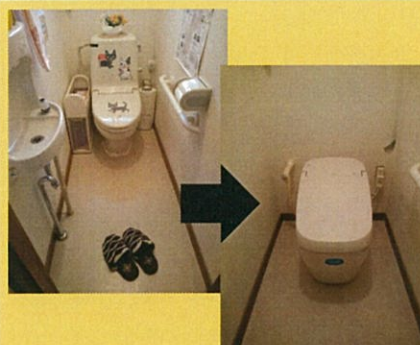
只今 新しい住まい施工中 伊那市・南箕輪村・箕輪町



伊那市の様邸新築工事、上棟しました。12月に入り、内部の造作工事を大工さんが進めています。I様のお宅は、伊那市の県営球場を少し登った新しく宅地分譲された一角に建てています。設計当初のまだ何も住宅がなかったころと比べ、周囲にはすでに新築された住宅や、完成間近の住宅があり、環境も一変しています。景色は最高で、とても住みやすい素晴らしい環境です。外は寒いですが、内部は断熱材も入り温かいです。そうはいっても冬の作業、大工さんよろしくお願いたします。



南箕輪村のA様邸新築工事、上棟しました。株式会社建築研究所フォーラムさんの設計の住宅です。10月15日に地鎮祭を行い、基礎工事、建て方と順調に工事進んでいます。A様のお宅は、国道の「大芝入口」を西へ数百メートル上がったところ。東西の山が見渡せてとても素晴らしい環境です。フォーラムさんがデザインされた住宅の建設のお手伝いが出て、とても光栄です。春の完成に向けて一生懸命頑張ります。



箕輪町のW様邸のトイレ取替工事を行いました。W様はLIXILの松本ショールームでトイレをご覧になられ、その際に弊社をショールームに紹介されて、ご縁があり工事をさせていただきました。工事はトイレの撤去、床が沈む部分の床の補強工事、仕上がりのクッションフロアの張替え工事、新しいトイレの設置で完了です。これを一日で行います。各工事ごとに時間を割振りして、職人さんにも忙しい中、時間を調整して対応をしていただきました。使いやすい、お掃除ラクラクなトイレに生まれ変わりました。

3字熟語

各ブロックから1字ずつ選んで、矢印の方向に3字熟語を3つ作ってください。残った漢字で反対方向につなげてできる3字熟語が答えです。

Bauty

寒い季節、バスタイムでホッカリ気分！シャンプーする時に、キッチンにある物をちょっとプラスして、簡単にできるスカルプケア(頭皮マッサージ)はいかがですか？寒さや乾燥、仕事で硬くなった頭皮の血行を良くし、汚れも落とし、頭皮とつながる顔のリフトアップ効果も期待しちゃいましょう！



■ シャンプーの基本

- ① シャンプー前はブラッシングする。
- ② 髪はぬるめのお湯でよく洗っておく。
- ③ シャンプー剤は泡立ててから髪にのせる。
- ④ 爪をたてずに指の腹でマッサージするよう洗う。
- ⑤ シャンプー剤等はよく洗い流す。

■ 砂糖+シャンプー

保水効果のある砂糖は乾燥した頭皮に水分を届け、毛穴汚れを落としてくれます。1回分のシャンプーに砂糖小さじ1杯程度を加え、手のひらで混ぜてから使います。



■ 蜂蜜+シャンプー

ビタミン、ミネラルが豊富で殺菌力もある蜂蜜は、髪や頭皮が傷んでる？と感じた時にどうぞ。大さじ1を1回分のシャンプーに加えます。

※砂糖・蜂蜜はシャンプーの泡立ちが少なくなります。

■ 炭酸水またはビール+シャンプー

泡立てが簡単に出来る上、炭酸の効果で頭皮の血行が良くなります。500mlのペットボトルに1回分のシャンプーと炭酸水かビール30cc程度を入れて、キャップをしてよく振ります。キメの細かい泡シャンプーの完成です。

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。