

作ってみよう！

## かんたん手料理レシピ

### キャベツdeミルフィーユ煮



材料

(3~4人分)

- キャベツ 適宜(大きめの葉4~5枚)
- 豚細切れ肉 300g
- ベーコン 60g
- えのき 1袋
- しめじ 1袋
- トマト 中2個
- ピザ用チーズ 適宜
- 水 500cc~
- こしょう 適宜
- だし昆布 適宜



①鍋にダシ昆布を敷き水150cを入れてから、材料を切る。肉とキャベツは一口大のざく切り。芯の部分は薄切り。ベーコンは1cm幅、トマトは薄切り。しめじは石突を切りとりほぐし、えのきは3cmの長さに切る。

②鍋にキャベツ、きのこ類、豚肉、ベーコン、トマトの順に重ね入れ、それを繰り返す。

③残りの水を入れ蓋をして火にかけ、全体にしんなりしてきたら、チーズをのせ、こしょうで味付けして蓋をして、チーズが溶けたら完成。

### 日経ホームビルダー 2月号より 太陽光発電、買取価格

2019年度には買取価格もついに家庭用電気料金と変わらない金額になってしまいます。

使えるニュース

#### 省エネ

### 太陽光買い取りは3円の下落

**経**済産業省は、2016年12月13日に開かれた調達価格等算定委員会で、家庭用の太陽光発電(10kW未満)の2017年度の買取価格案を固めた。出力制御対応機器の設置義務がない地域の住宅用では、1kWh当たり28円とし16年度よりも3円安くする方針だ(図1)。買取期間はこれまで通り10年だ。

同委員会では18年度と19年度の買取価格も設定した。これは、17年4月に施行する「電気事業者による再生可能エネルギー電気の調達に関する特別措置法等の一部を改正する法律(改正FIT法)」に基づくものだ。

委員長案では、毎年段階的に価格を引き下げ、19年度には1kWh当たり24円と家庭の電気料金並みにする

方針とした。さらに20年度以降についても早期に売電価格が電力市場価格並みにすることを目標としている。買取期間はいずれも10年だ。

また、ダブル発電(エネファームなどの自家発電設備と併設したもの)の買取価格は、家庭用電気料金との差が縮小しつつあることから1kWh当たり25円で据え置くことになった。ただし、シングル発電価格が、家庭用電気料金と同額になった段階でダブル発電価格の区分を撤廃し、シングル発電と同じ価格を適用することになる。

経産省ではこれらの方針を踏まえ、パブリックコメントなどを実施した後、16年度内に価格を最終決定する予定だ。

(田口由大=ライター)

	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
調達価格	31円/kWh	28円/kWh	26円/kWh	24円/kWh
調達期間	10年	10年	10年	10年

(図1) 買取価格は毎年段階的に引き下げられ、19年度には1kWh当たり24円とした(資料:経済産業省の資料をもとに本誌が作成)

窟田建設株式会社

LIXILリフォームショップ窟田建設

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

本物探しの答え

3

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



## ちょっと見てみ

92

窟田建設株式会社

住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ

窟田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窟田建設が、暮らしのちょっとした情報を届けします 2017年2月発行

今月の中原のひとり言

### お伊勢参り

昨年より持病で苦しめられている坐骨性神経痛が冬になるとつらいです。腰から右足の付け根がしびれます、早くあたたかくなることを願うのみです。皆様もまだ寒さが続きますが、お体ご自愛ください。

昨年の12月に三重県の伊勢地方へ家族で一泊旅行に出かけました。長島スパーランドにはよくいきますが、そこから先の紀伊半島は未踏の地で、地図でしかわかりません。ルートは、一日目は伊勢神宮参拝、賢島の宿に泊まって、二日目はりゆきで、という日程で家をスタート。「るるぶ伊勢志摩」を前日に購入し何となく見ましたが、詳細は行く途中の車の中で検討です。伊勢湾岸道路を通り、九時前には伊勢に到着。まずは「外宮(げくう)」へ。伊勢神宮には二つの「宮」があることを初めて知りました。一般には外宮から内宮の順で参拝をするらしいです。手水(ちょうず)で、身を清めて(手順はテレビで見ていたので大丈夫です)、一礼してから鳥居をくぐります。マイナスイオンいっぱいの緑と大木、その中にたたずむ神秘的な建物。とても厳かな空間です。自分もそうですが、観光客に修学旅行生、外国から来ている方も大勢で、少し雰囲気が残念ですが、人が少ない早朝などはとても神秘的な世界が味わえるんだろうなと思いながら参拝をしました。次は内宮へ、外宮からバスに乗り10分くらいです。バスを降りると、テレビでよく見る「橋」がすぐ目の前に。そこで記念写真を撮影。もう少し広いイメージだったんですがやはりテレビと实物は違います。橋を渡ると外宮とは違って芝生の公園みたいな空間が開けます。そこは昔、神主さんのお屋敷やお伊勢参りに来る人々の宿などがあったところで、明治に敷地の外に出されたとのことですが、神宮の敷地内にそんな空間があったことがちょっと意外でした。芝生にところどころ松が生えていて、明治頃の洋風庭園の趣きが取り入れられているとのことでした。後で知ったのですが、お参りをする際にお願いごとをするのではなく、感謝の気持ちをお伝えするとよいと知りました。が、そんなこともつゆ知らずいつものお願ひ事を…。現在の幸せを感謝する。皆様に守られていることに感謝する。そんなことを確かに感じる伊勢神宮へ行くことが出来てとても良かったと思いました。

宿では家族で卓球(ピンポン)をしました。娘はまだラリーまで出来ませんが結構楽しかったです。二日目はサミットのポスターでも有名だった高台から賢島の入り江を見学して、鳥羽水族館へ行くことにしました。私的には伊勢神宮で十分満足だったのでついで程度で行きましたが、かなり満喫できました。アシカの訓練のショーを間近で見たり触ったり、珍しい「ジュゴン」を見たりしました。そんなこんなで二時まで水族館にいました。お昼はまだです。せっかくここまで来たのでお昼は「松坂牛」!と思って松坂市まで行きましたが「高い!(当然ですが値段がです)」。時間的にも開いているお店もなく、駅前のちょっと有名なお弁当屋さんで弁当を購入。松坂牛ではないですが、それなりの牛肉のことでした。四時にお車の中で弁当を食べ帰路へ。また行きたい伊勢の旅でした。次はもう少しゆっくりで今度こそ松坂牛を食べたいです。

### 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

2月3日・4日

### 節分と立春でリセット

立春は“1年のはじまり”という大切な日なので、その前日の節分には災い・邪気を祓う“豆まき”をするのですね。元旦に『今年こそやる!』と決めたけど挫折しちゃった…、なんて人も、節分・立春を機に再チャレンジ、又は新たな目標を立てたりと、リセットの日と考えるのはいかがですか?自身のなかにいる怠け者という鬼を追い払い、福を呼び込み、気分も新たにスタートしてみましょう。

本来節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指し、年4回あります。どの節分も季節の変わり目ですから、体調管理などの目安にするとよいかもしれませんね。



やってみる  
余った豆を使って



豆まきに使う大豆は炒った豆です。「魔目」を「射る」=「魔滅」というわけですね。この炒った豆をビニール袋に入れ、瓶の底などで細かく碎きます。サラダのトッピングに使うとカリカリとした食感を楽しめます。栄養的にもナイスですよ。

## 捨て活

## 真冬に夏物衣類整理？



立春といつても2月はまだまだ寒い日が続きます。そんな時なぜ夏物の整理？と不思議に思われますよね。でも季節が違うからこそ、本当に“必要”か“不必要”かが見分けられるかもしれません。

暑さの残る秋にTシャツなどを処分しようと、洗い替えにとっておく！パジャマ替わりに！草取り用に！などと理由をつけ処分できずにいませんか？結局、次のシーズンも使わなかつたなんてことも…。寒い冬だからこそできる、夏物の整理はいかがでしょう。



整理して要らなくなった衣類…リサイクルショップに持ち込むにも外出は寒い。そんな寒がりさんやお店が近所に無い方は、スマートフォンのフリマアプリで出品したり、インターネット上のリサイクルサイトなどを利用するのもよいですよ。

また、衣類を資源ゴミとして出せば、選別され工場用雑巾（ウエス）になったり、外国に送られ古着として利用されています。

只今

## 新しい住まい施工中 伊那市・南箕輪村



伊那市の様邸新築工事、造作工事完了しました。  
これから仕上げ工事に入ります。  
外壁も塗装が完了し、足場もまもなく外されます。  
LDKは対面キッチンスタイルです。  
キッチンはスライドタイプの収納のため、キャビネットの収納が大容量で  
最近は吊戸棚をほとんどつけることがなくなりました。  
そのため視界も開けますし、キッチン内部もとても明るいです。  
コンロ前の壁のリビング側上部には神棚を納める棚を取付けています。  
まもなく完成です。楽しみです。



南箕輪村のA様邸新築工事、引き続き造作工事を行なっています。  
内部の造作はまずは床を張ります。床を傷つけないように養生を張ってから  
足場をつくって天井を張ります。そして間仕切り壁をつくりていきます。  
間仕切壁は扉の枠を取り付けながら一枚一枚ボードを寸法ごとに切って  
組み込んでいくので、大工さんも大変です。  
並行して外壁の作業も進んでいます。玄関周りには木のサイディングが  
張られています。  
無垢の木とジョリパットの仕上がりが楽しめます。  
寒い中の作業です。職人の皆様、ありがとうございます。



伊那市のH様邸トイレ取替工事完了しました。  
「100年クリーン、アクアセラミックトイレ」のご相談をいただき、トイレの  
取替と合わせて床の張替えも行ないました。  
朝8時から11時までの三時間で、既存のトイレの撤去、排水の位置が  
変更になるので床に穴をあけて排水管をやり替えて床を復旧。  
11時から14時までに床のクッションフロアーをめくって新しい床材に  
張替え。14時から16時の二時間で新しいトイレを取付けて工事完了です。  
新しいトイレはの色は真っ白のピュアホワイト、床も白くて明るいです。  
H様お世話になりました。ありがとうございました。

## 本物探し

見慣れた特保マークですが、どこか違っているものがあります。さて本物は  
どれでしょう？番号で答えてください。



1



2

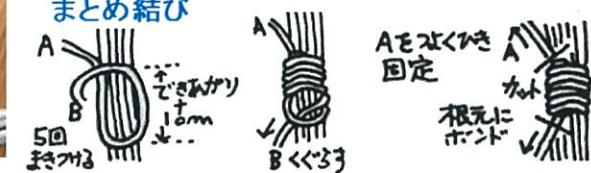


3



●答えは最終面の  
シカクの中に！

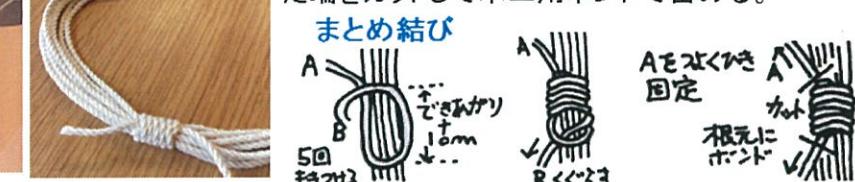
## Craft



室内のグリーン、飾る位置が変わっただけでインテリアの印象が随分と違ってきますね。流行のフリンジも取り入れた、簡単に作れるブラインドハンガーのご紹介です。

■ 材料 たこ糸 60cm8本・まとめ結び用30cm2本  
鉢カバー(直径10cm高さ9cm)  
木工用ボンド・ハサミ・マスキングテープ

■ 作り方 ①フリンジ(15cm)をまとめ結びで作る。結んだ端をカットして木工用ボンドで留める。  
**まとめ結び**



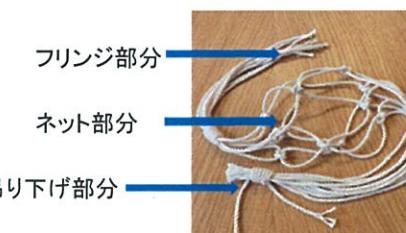
②図のように底部分から作ります。  
鉢カバーの縁でこま結びを1つ。



③鉢カバーの中間で、図のように隣の糸とこま結びを1つ。



④鉢カバーの縁で、隣の糸とこま結びを1つ。ここ  
がネット部分になります。



⑤鉢カバーを抜き、  
残った糸の上部を  
まとめ結びで束ね  
①と同じ処理をして、  
吊下げ部分を作り  
完成です。

★糸を麻に変えたり、マクラメ編みで作ったりできます。必要な糸の長さは、フリンジ+鉢底半径+鉢の高さ  
+吊るし部分の長さ+5cm(余裕)です。

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。