

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かぼちゃと鶏の揚げ漬け

「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん」は「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれ「運」がつくという言い伝えがあります。冬至の食卓にぜひどうぞ!

冬至「運」の揚げ漬け?

### 材料

- かぼちゃ 100g
  - れんこん (小)1筋150g
  - にんじん (小)1本70g
  - 鶏ささみ 2本
  - 貝割れ菜 適宜
- (漬け汁)
- しょうゆ・みりん・だし汁 各大さじ3
  - 酢 大さじ2
  - 砂糖 小さじ1
  - 小麦粉・サラダ油 適宜



- ①かぼちゃはわたと種を取り、縦に7~8mmの厚さに切り半分に切る。れんこんとにんじんはよく洗った水気を拭く。れんこんは皮をつけたまま7~8mmの輪切り、にんじんも同じ厚さで斜め切り。鶏ささみは食べやすい大きさに切って、小麦粉を全体にまぶす。
- ②バットに漬け汁の材料を混ぜておく。
- ③サラダ油を中温に熱し、れんこんを入れ、反しながら3~4分揚げたら、油を切って漬け汁へ入れる。かぼちゃとにんじんも同様に。
- ④油の温度を少しあげて、鶏肉を揚げ、漬け汁へ入れ、上下を混ぜながら10分ほど味をなじませる。器に盛り、最後に貝割れを散らす。

## 雨楽な家のリック丸山社長の家づくりの極意より年金のちょっと気になる話をご紹介します

### 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.04



丸山 景右(あやま)さん | リック株式会社 リック 代表取締役

### 「年金を42%多くもらえる裏技とは」

政府と厚生労働省は年金の受給額引き下げに躍起になっていますが、今回は「年金を42%多くもらえる」という、ちょっといい話です。年金は原則として65歳から受け取ることができますが、「繰り上げ受給」や「繰り下げ受給」の制度を活用すれば、年金の受け取り開始を60歳から70歳の間で自由に設定することができます。

最大5年早く、60歳から受け取れる「繰り上げ受給」は、年金額が「繰り上げた月数×0.5%」の割合で減額されます。たとえば60歳からもらい始めると、5年(60か月)繰り上げとなり、60×0.5%=30%減額されます。これはできれば避けたいものです。

逆に「繰り下げ受給」の場合は、年金額が「繰り下げた月数×0.7%」の割合で増額されます。たとえば70歳からもらい始めると、5年(60か月)繰り下げとなり、60×0.7%=42%も多くもらえるのです。トータルの年金受給額では、82歳以降まで長生きすると得する計算になります。

通常の受給開始年齢である65歳の人の平均寿命は男性で84歳、女

### 年金の受給率(繰上げ受給 vs 繰下げ受給)

受給開始年齢	受給率
60歳	70%
61歳	76%
62歳	82%
63歳	88%
64歳	94%
65歳	100%
66歳	108%
67歳	116%
68歳	125%
69歳	133%
70歳	142%

「年金をもらうの？」人それぞれです。



性で89歳位ですから、65歳以降も再雇用や再就職などで働いて、給料や他の収入で生活できるのであれば、繰り下げ受給を選択して年金額を増やすのが得策です。繰り下げ受給を選択したあと、病気やケガをしたり仕事を辞めるなどですぐに受給したくなった場合は、その時点から受け取ることもできます。

たとえば夫婦で月額24万円、年間で288万円の年金を受給する場合、70歳まで繰り下げて受給額が42%増になれば、月額34万円、年間で408万円となり、通常より120万円も増えます。もし夫婦ともに90歳を超えた場合は、20年間で2400万円も受給額が増えることになります。ただし、70歳まで健康で安定収入のあることが条件です。夫婦で元気に働ける間はバリバリ働いて、安心の老後を迎えられるように努めましょう。

# ちょっと見えてみ

78

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 2015年12月発行

### 今月の中原のひとり言

## そういえば今年は年男でした。

毎年の決まり文句ですが、今年もあつという間の一年が終わろうとしています。皆様はどんな一年だったでしょうか?私のこの一年を振り返ってみてみたいと思います。ちょっとお付き合いください。

プライベートの一年を振り返ると、小学校六年生の長男の野球の保護者会長になり、自分の子供のみならず、チームの運営、連絡等忙しい一年でした。長男が野球を始めた小2の冬、練習初日に一緒に東小中学校まで歩いて行きました。帽子もユニフォームもグラコンもすべてがブカブカで、そんなところがすごくかわいくて、野球なんて出らんのか?と思った息子が入団四年目の今年、チームのエースで四番に成長してくれました。センスがあるわけではないのですが、恵まれた体格と一生懸命練習したおかげで何とかチームの主軸として試合に出ることが出来ました。すごく強かったわけではありませんが、チームメイトにも恵まれ、好成績を残すことも出来ました。親としてはこれ以上の幸せはありません。出場機会の少なかった子供さんの親御さんには保護者会長としてもっと多くの試合を設定できなかったことが心残りです。すいませんでした。今のチームは、昔のリトルリーグの市内七チームが三年前に合併して三チームになり、その時に軟式にかわりました。人数が少なくチームとして成り立たなくなることから合併になったのですが、今すでに低学年は人数が少なく、数年後チームが存続するか不安は続きます。秋には学校に了解を得て、小学校に勧誘のチラシを配って体験入団をしました。大勢の子供たちに来てもらって、新しいチームメイトが増えました。今後チームのために、低学年の子供の面倒や長くチームが存続していくようにできる範囲で協力をしていきたいと思います。自分が小学校四年生のときに発足したリトルが息子の代で大きく変換をすることになってしまいました。これからの時代を支えていくのは私たちの責任だと思っています。今までは自分のことしか考えていませんでしたが、今年役員をすることで次の代、その次へしっかり引き継いでいくことが重要だと感じました。「何とか孫と一緒に野球ができるように!」「何とかそこまで生きていたい!」というのが今の目標です。



マラソンでは、今年も一緒に参加する同級生のメンバーと多くの大会に出場しました。長野マラソンの二年連続サブ4。その他の大会も、今までの記録を塗り替えることは難しくなってきましたが、とにかく今年は楽しく走ることが出来ました。今年はケガが多く、満足のいく練習ができませんでしたが、来年こそはしっかり練習して、また楽しく長野マラソンを走りたと思います。

今年一年大変お世話になりました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。ありがとうございました。

## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### 捨て活

### これどう捨てるの?

カッターナイフの刃・画びょう・折れたミシン針・マチ針・刺刀の刃・など「捨てる方法が分からない、でも少ないし...まっいいか!」と何年も溜めていませんか。

どう捨てるのか悩んだゴミは、今年中にきちんと捨てて、すっきりとして新しい年をむかえませんか?方法が分かれば、次から捨てる方で悩むこともありません。この機会に一度ちゃんと調べてみましょう。市によっては分別方法がホームページなどに詳細に載っています。清掃事務所などに電話すると教えてくれます。



ゴミ収集で危険だと感じる物は、出す側が安全策をするのが基本。画びょう・カッターの刃・針などは蓋つきの空き缶に入れ、更に袋などに入れて危険物と書き、指定の日に出しましょう。

## 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

間違った探し方へ

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



こちらが目印!

12月13日

## すす払い・正月事始めにお掃除



エコでやさしい・・・

この言葉だけですべてに安全！使える！  
と思いがち。意外に知らない注意事項など  
があるので、裏面の説明をきちんと読みま  
しょう。寒い季節、つい忘れがちな換気にも  
気をつけて年末のお掃除を頑張りましょ  
う。

お正月に年神様を迎える準備をはじめる日です。昔は門松に使う  
松や、お雑煮を煮炊きする薪を取りに行ったり、囲炉裏からた「す  
ず」を払うのもこの日でした。  
今の住宅で悩まされるのは「すす」でなく「油汚れ」と「水まわり汚  
れ」。エコでやさしい掃除用品として定着している「重曹」「クエン酸」  
「セスキ水」正しく使っていますか？

- 「重曹」 ○油汚れや手垢など酸性汚れに  
×アルミ(黒く変色させる)、白木(変色させる)
- 「クエン酸」 ○水垢や石けんかす等のアルカリ性汚れに  
×人造・天然大理石、タイル目地(溶ける)  
×鉄(錆びる)  
×塩素系洗剤と混ぜない
- 「セスキ水」 ○油汚れや手垢・血液などタンパク質汚れに  
×アルミ(黒く変色させる)  
×白木・畳(変色させる)

うちのキッチンは  
人造大理石たわ！



## 只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・宮田村・木曾町



駒ヶ根市のM様邸、完成いたしました。  
M様のお宅は二世帯住宅です。  
二世帯住宅にもいろいろなスタイルがあります。  
M様のスタイルは、玄関は共有ですが、階で世帯を分けています。  
新しい庭も完成して、新しい生活がスタートしました。  
ご完成おめでとうございます。ありがとうございます。



宮田村のK様邸、完成いたしました。  
K様のお宅の特色は、ロフト、広い玄関ポーチ、仕上げに無垢の床と壁には  
珪藻土を塗っているところです。  
中でもロフトは階段で行くことができます。そのため、大きな荷物でもロフトへ  
上げ下げすることが容易にできます。羨ましい・・・  
ご完成おめでとうございます。ありがとうございます。



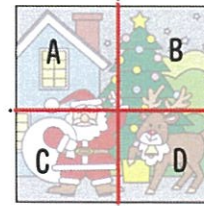
駒ヶ根市のY様邸、完成いたしました。  
平屋の母屋と倉庫の間の空地に二階建ての住宅を増築し、母屋と接続  
しました。  
床も母屋の高さに合わせてバリアフリーになっています。東面は母屋のデザ  
インと合わせて素敵な外観に仕上がりました。景色も最高です。  
ご完成おめでとうございます。ありがとうございます。



木曾のH様邸、基礎工事行っています。  
狭小地のため、掘削した土をすべて搬出したり、基礎の根入れ深さが  
深いために、少し日数がかかります。  
これから迎える冬本番前に基礎完成し、年内建て方の予定で工事進んで  
います。  
来春の完成です。安全第一で頑張ります。

## 間違い探し

右左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下さい。



●答えは最終面の  
シカクの中に！

## 素敵だ和

少額のお金を渡すときに使う“ぼち袋”、色々なデザインを見かけます。  
使い方やお札の折り方などを取り上げてみました。



### ■女子力をあげる

買い物の時以外は、お金の受け渡しをむき出  
して渡すのは失礼。この心遣いから生まれた  
“ぼち袋”。お年玉袋以外でも様々なシーンで  
使えます。借りたり立替えてもらったお金を返  
す時はもちろん、忘年会などの会費を上司や  
目上の方が居る場面などでスマートに渡すこ  
ができます。



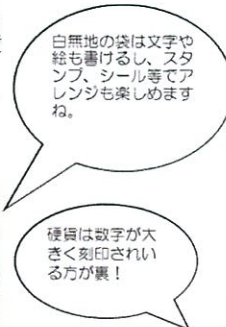
### ■お札の折り方と入れ方

お札は肖像画のある方が表。表  
を内側にして左、右の順に三つ折  
り。ぼち袋に入れる時は、顔部分  
が袋の表になるように、イラストを  
参考にして入れてください。お年  
玉は新札でね！

お正月用のデザインもお店に並びます  
が、普段使えるタイプが便利！白無地  
と2タイプをバッグに入れておけば完璧  
ですね！  
小物の仕分けや、アクセサリーを入  
れたりするのも便利です。

白無地の袋は文字や  
絵も書けるし、スタ  
ンプ、シール等でア  
レンジも楽しめます  
ね。

硬貨は数字が大  
きく刻印されい  
る方が裏！



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。