

作ってみよう！

## かんたん手料理レシピ

### かんたんレシピ

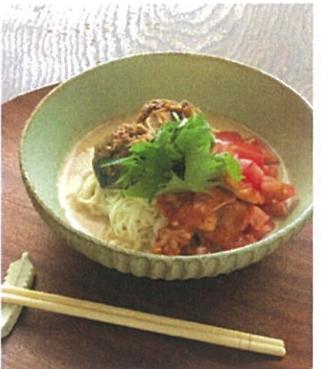
### さばとキムチのぶっかけそうめん

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェット ド キヌ」主宰。ル・コンドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

#### 材料

(2人分)

- そうめん(乾麺)…200g、さばみそ缶…140g、トマト…1/2個、キムチ…80g、大葉…4枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…100ml、水…100ml、ごまだれ…大さじ4



- そうめんはゆで、冷水でしめて水気をとり、器に入れる。
- めんつゆ、水、ごまだれを混ぜ合わせ、①に注ぐ。
- さばみそ缶、トマト、キムチを盛りつけ、手でさいた大葉をのせる。

※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。  
※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

伊那市東春近の住宅用土地 坪単価 5.9万円です。  
ガーデンスクエア東春近 6区画分譲中

Garden Square  
—ガーデンスクエア東春近—  
HIGASHI HARUCHIKA

## 東春近分譲地販売中



【全6区画】

分譲販売中 土地分譲6区画

1	269.61m <sup>2</sup> [81.55坪]	4,811,450円
2	275.93m <sup>2</sup> [83.47坪]	4,924,730円
3	264.96m <sup>2</sup> [80.15坪]	4,728,850円
4	274.11m <sup>2</sup> [82.91坪]	5,239,090円
5	282.93m <sup>2</sup> [85.58坪]	5,399,020円
6	348.13m <sup>2</sup> [105.30坪]	6,799,500円



学校や暮らしに便利な施設が近く、交通アクセスも良好です♪

春富中学校……約70m  
東春近小学校…約400m  
東春近保育園…約650m  
西友…約4.2km



春富中学校

こちらが  
目印！

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

熱語探しの答え 半夏生

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

133

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 2020年7月発行

今月の中原のひとり言

### 歩いて長時間運動

非常事態宣言の解除を受けて、国内経済も前進すべく動き出しましたが、一向にゼロにならない感染者数に、終わりはいつ来るのか、このまま生活の一部になってしまうのか？まだモヤモヤな感覚の中での日常ですが、今日を大事に頑張っていきたいと思います。雨が多く、はつきりしない空が続きますが、皆様もご自愛ください。

まさにコロナの影響でしかありませんが、ここ数か月、ランニングの距離が伸びています。週末の息子の野球部応援や、イベントの中止で、時間が出来れば走るような生活スタイルになってしまいました。遠くへ行って走ることも出来ないので、自分の数あるコースをジョギングやペースアップや坂道ダッシュなどをして、練習内容にも変化をつけて飽きないような工夫をしていました。そんな中、購読しているランニング雑誌で、「長時間運動」の記事がありました。この記事の意味することは、「マラソンは長時間、体を動かし続ける。なので、ゆっくり走ったり、又は休憩を入れながら、歩いたりして長く動ける体を作る練習」とのことでした。私のランニングの練習は、おおむね10キロから12キロ走で、走る時間は1時間です。週末は少し長い距離を走ることもありますが、せいぜい20キロで2時間弱位の運動時間で終わってしまいます。20キロの練習は、結構しんどいです。この練習を取り入れるのに、自分を奮い立たせる必要があります。ですが、雑誌には「休憩や、歩いても良い」とありました。「歩いても良い」。練習を早く終わらせたいために早く走っているときもあります。本当はもっとゆっくり走った方が、長い距離を走れたり、実は健康のためにも良いとも言われます。ですがせっかちで、結果を早く求めたがる自分は、ついで歩くことを立ててみました。

大体2時間くらいを歩こうと思いました。キロ10分として12キロ。昔の台まで行って帰ってくればそれくらいかなと考え、ランニングの格好にペットボトルを入れた小さいリュックを背負って9時前に家を出発。普段走らない小路を通りながら西へ西へと進みます。当然ですが、いつものランニングの倍の時間がかかります。ですが、疲れは全く感じません。二人静の前の太田切川の橋で5.5キロ、ここで初めて水分補給と小休止。「もうちょっと上まで行ってみるかな」。しらび平へ向かうゲートを抜けて、猿の群れを横に見ながら、今までより少し傾斜がついた坂道を進みます。ゲートを過ぎてからは、空気感が変わりました。行けるところまで行ってみよう。仕事で車では通ったことがあるので、この先の感じは分かっていたので不安はありませんでした。ゲートからしらび平まではおおむね10キロ、しらび平まで行きたかったですが、昼前には家に帰りましたので、家から10キロ来た時点で折り返して帰路につきました。結局帰りは走って、合計20キロを2時間30分ほどの運動が出来ました。次はしらび平や宮田高原キャンプ場へ行ってみたいと思います。歩くことの新しい発見が出来てとても良かった一日でした。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### ご存知ですか？

### 7月の月の和名は文月

夏本番に向かって明るい気持ちで日々を過ごしたいですね。

7月の和名は「文月」。短冊に歌や願い事をなどを書く、七夕の行事から「文を広げてさらす月=文被月(ふみひろげづき)」へと転じたといわれています。ほかにも、収穫が近づくにつれて、稻穂が膨らむことから「穂含月(ほふみづき)」「含月(ふくみづき)」「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

異名は、陰暦で7月は秋の最初なので「初秋」や、織姫と彦星が年に1度、再会する七夕があることから「愛逢月(めであいづき)」ともいわれています。



7月の季語は鮎、せみ、土用、梅雨明け、トマト、キュウリ、梅雨明けなどがあります。

### 短冊の色には意味がある!!

7月の花には、ハス(花言葉は清らかな心)、テッポウユリ(純潔、甘美)、ブーゲンビリア(情熱、魅力)、ひまわり(憧れ)など、夏らしい華やかな表情の花がありますね。



7月を盛り上げる色とりどりの短冊。実は色によって意味があるとか。主に使うのは5色。赤は礼、つまり感謝の心を表すそうです。青または緑は仁、つまり自分や周りへの愛情を意味するようです。黄色は信。自分を信じる、目標などを書くといいかもしれません。白は義、人として正しい行いを意味するので、自らより良くなる願いを書いてみては？ 黒または紫は智。学業向上、資格取得などの願いが良いですね。

chottolいいかも

## 夏の冷え対策で快適な暮らしを



寝巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ！

### 体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。

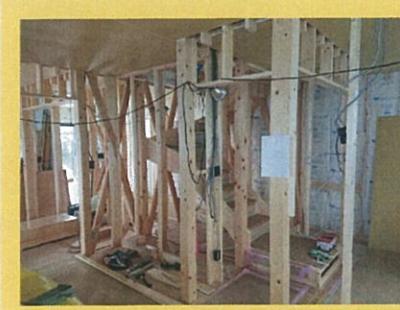
たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くなりてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富なにんじんや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的だそうです。逆にパインアップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意を。

只今

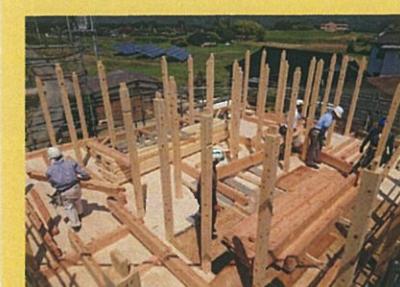
### 新しい住まい施工中

駒ヶ根市・飯島町

駒ヶ根市のH様邸新築工事、内部造作工事行っています。H様のお宅は、山の住まい社です。外壁に、上伊那で伐採した「カラマツ」を張りました。三種類の幅の板を、大工さんに見極めてもらいながら、張り進めていきます。無垢の木の板の外観は、一枚一枚に表情があって、見る角度で色や素材感の違いを感じられて面白いです。足場が間もなく外れるので、まもなく全容が明らかになります。その時が楽しみです。



駒ヶ根市のM様邸新築工事、内部造作工事行っています。先日、上棟時確認をさせて頂きました。スイッチ、コンセント、照明器具の位置、棚の数や高さ、奥行などを、上棟して、建物の骨格が出来て、内部のイメージが出来る実際の空間の中で、確認をさせて頂きました。奥様のスケッチ図などをもとに、現地で3時間ほど打合せを行ないました。洗面コーナーや、壁を掘り込んだニッチなど、これから造作にかかわって来る箇所も入念に打ち合わせを行ないました。大工さん、宜しくお願ひ致します。

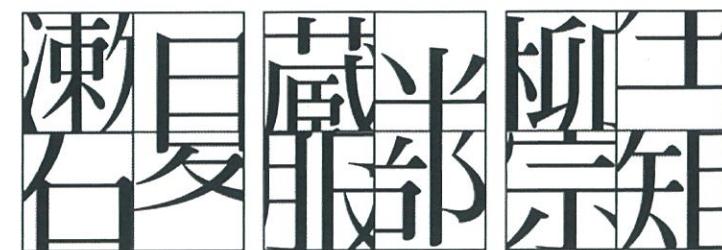


飯島町のH様邸新築工事、建て方完了し、上棟しました。建て方の日は、今年の長雨の梅雨時期としては珍しく、ちょうど晴れました。朝礼を告げて、注意事項等を確認し、いざスタート。柱がたち、梁を掛け、どんどんと骨格が出来ていきます。一日目は二階の梁まで掛かって作業完了。二日目の午前中に屋根の野地板がかかって、無事上棟となりました。お昼過ぎ、予報より早く雨が降りだしました。急いで家全体を養生で取り囲んで、雨に濡れない対策をしました。大工さん、ありがとうございました。感謝です。

## 熟語探し



●答えは最終面のシカクの中に！



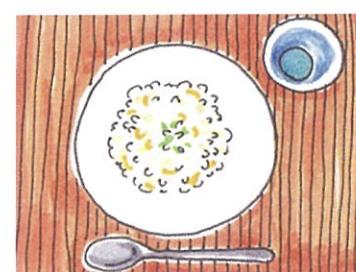
A      B      C

答え

## Intetior

雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか？素朴な質感もなんだかほっこりしますよ♪

### ■ 竹ざるをさまざまに活用！



シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気に。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。



食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだけでもとっても絵になります。

### ■ 竹かごをお部屋のインテリアに



出し入れもしやすいですね！



キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけでおしゃれ！



フタ付きなら、中身が雑多でも見た目が素敵♪文房具もざっくり♪

※ 材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください。

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。