

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

秋の初めの蒸し煮鍋

旬のレンコンを使い、野菜たっぷりの蒸し煮鍋はいかがでしょう。疲労回復に効果のある豚肉も、お酢でさっぱりといただけます。レンコンに含まれるムチンとタンニンは、夏バテ気味の胃腸機能改善や消化促進効果が!



レンコン、にんじん、生姜は皮を剥いてね!

材料

(2人用)

- レンコン 150g
- 水菜 150g
- にんじん 小2/1本
- 椎茸 6枚
- 豚バラしゃぶしゃぶ用肉 160g
- 生姜 50g
- 水 50cc



①レンコンは1~2mm厚さの薄切りにして酢水にさらしておく。生姜は細いせん切り。水菜は4cm、にんじんも4cmの細切り。椎茸も薄切り。豚バラ肉は4cmに切っておく。

②厚手の鍋に①で用意した材料の半分を使い、水菜、れんこん、豚肉、生姜、ニンジン、椎茸の順に広げる。残りの半分で、もう一度同じようにのせる。

③水を②の上からまわしかけ、蓋をして中火にかけ、蒸気が上がってきたら弱火にして豚肉に火が通るまで5~6分蒸し煮するだけで完成。

④鍋のまま、または皿に盛り付けてポン酢などお好みのお酢でどうぞ。

雨楽な家づくりの極意、お教えします。「人にやさしい無垢の木の七つの力」

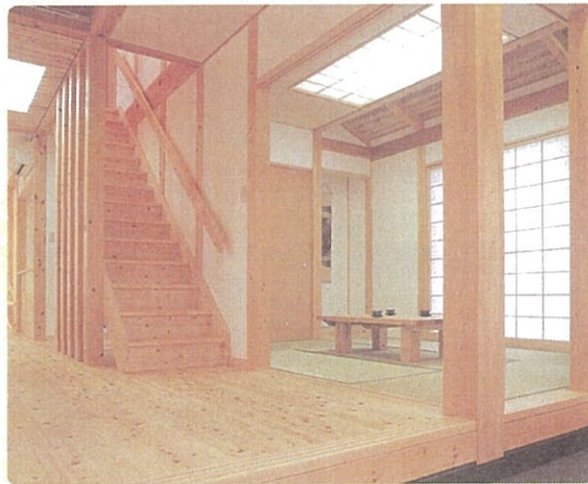
丸山 景右のいい家を建てる!

プロが教える雨楽な家づくりの極意

vol.09



丸山 景右/まるやまけいすけ 株式会社 リック 代表取締役



が、燃え始めると表面が焦げて炭化層をつくり、火の進行を止める役割をするため、火災でも急激に強度が低下することはありません。

⑥木は腐るイメージがありますが、木が腐る条件は温度・水分・酸素の三要素。水上都市ベネチアを支える木杭は海中深くにあり、酸素に触れないため腐りません。しかし人が生活するには酸素が不可欠。そこで木の腐れを防ぐ一番の方法が水分の管理です。よく乾燥した木を使い適切にメンテナンスを行えば、木の家は長寿命です。⑦CO₂排出量の削減が求められています。樹木は光と水とCO₂から光合成により成長し、木材には二酸化炭素が蓄えられます。木はCO₂を増やさない再生可能な資源ですから、木を使うことが地球温暖化防止に貢献しています。

「人にやさしい無垢の木の七つの力」

無垢の木の力を七項目挙げます。①木の香りは人のストレスを緩和してくれます。芳香成分は精油と呼ばれ鎮静効果があるほか、消臭・防ダニ・防かび・抗菌作用などがあります。木の香りで血圧が下がるなど、快適さが科学的実験によっても実証されています。②木には調湿性能があります。生育中の木には水分が多く含まれますが、切り倒して大気中に置くと徐々に乾燥していきます。含水率が10~15%になると木は安定し、住宅の材料として使えます。安定した木には吸放湿力があり、湿度を一定に保つ働きをします。梅雨ときは湿気を吸収し、乾燥した冬は湿気を吐き出してくれるのです。温暖多湿な日本の気候には、木が最も適した建築材料です。

③公園にある木と鉄のベンチでは木のほうが暖かいですね。人は熱伝導の大小で「冷たい」「暖かい」を感じます。熱伝導率がコンクリートと比べ約10分の1の木は暖かい素材です。暖かく柔らかい木の床は足に負担をかけないため素足で歩きたくなります。④床や壁に使われる木は音を適度に吸収するため、程よい残響時間を保ち、話し声や物音がまろやかに聞こえて心が安らぎます。⑤木は燃えるイメージがあります

ちょっと見ても

87

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9月発行

今月の中原のひとり言

リオ・オリンピック

お盆が過ぎ、朝晩も涼しく、秋の気配を感じる時期となりました。台風10号は、今までにないような進路をとり、北日本を中心に甚大な被害をもたらしました。災害の怖さを改めて思い知らされます。防災の日と合わせて家族で緊急時の対応などの話をしようと思っています。何かの時の待合せ場所だけでも決めたいと思います。

四年に一度開催されるオリンピック。今回は、南米大陸初となるブラジルはリオデジャネイロで行われました。日本のちょうど反対側、時差は12時間。時間の計算はしやすかったと思います。日本の金メダル1号となった水泳の萩野選手のメドレーはちょうど出かけていて見られませんでした。幸先良いスタートで、日本に勢いを与えてくれたと思います。競技時間の関係で朝方から始まる種目も多く、5時ごろにテレビをつけて競技を見る機会が多かったと思います。柔道、レスリングの三位決定戦と決勝はライブで見ることが出来てすごいドキドキで見ました。女子レスリングは、家中でキャーキャー言って大変でした。体操もライブで見ました。団体戦の最後の床の競技は素晴らしかった。前回ほどのドラマ感には少なかったですが感動しました。個人の内村選手は、最終種目の鉄棒の段階で一点近い差を付けられて二位、ちょうど息子の野球の試合に送っていかねばならず、「もう無理だろう」と思いながら家を出ました。送り届け、帰る途中ラジオのニュースで「内村、金メダル」との報が流れました。「何があったんだろう?」。帰ってテレビをすぐ見ました。やっぱり、最後まで何があるか分からないのがスポーツ。ドラマチックなことが起こるから感動も大きいのでしょう。この奇跡といってもよいような瞬間をライブで見られなかったことが、今回のオリンピックでの唯一の残念なことでしたが、息子もこれを知って、「最後まであきらめない」というようになりました。内村選手ありがとう。テニスの錦織選手の銅メダルもすごかった。三位決定戦の前の準々決勝、ライブで見ました。もうハラハラドキドキで勝った瞬間は自分が疲れていました。三位決定戦は夜中から始まり、ちょうど途中で目が覚めて「もう勝った」と思ってからの大接戦。仕事にも差し障るので寝ることにしましたが、どちらかというところで見ているのがしんどかったです。テニス、卓球、バドミントン。ラリーもですが、ラリーがあつてセットを取っていく競技は本当にドキドキします。共通して言えることは、ちょっとしたことで流れが変わって、ピンチがチャンスになり、チャンスがピンチになって形勢が逆転することです。少しも油断できない国際大会。オリンピック選手は、全てを犠牲にして、4年に一度、ある方は「4年に一日」と言っていました。その一日のために、毎日のしんどい練習、食事制限、遠征、などなど、私たちの知らないような努力のもとに、国内の予選を勝ち抜いて、自分のためではありますが、日本国民の期待に応えるというプレッシャーも合わせて戦ってくれました。心から「お疲れ様でした。感動をありがとうございます」。四年後は東京オリンピック。出来れば何かしら競技を見に行きたいと思っています。その時は、日本人選手のみならず全力で競技している全ての選手を、全力で応援出来たら素晴らしいと思います。



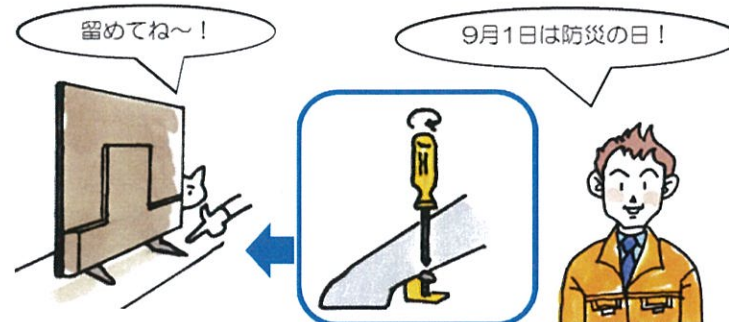
快適な暮らしに ちょっと使えるお話

家電大好き

大型テレビの設置は大丈夫?

8~9月には「リオオリンピック・パラリンピック」が開催されますね。テレビを4Kなどの大型に買い替えたご家庭も多いのでは? 50インチ60インチだと画面サイズも大きく、重量も25kg~30kgあります。倒れないようにきちんと設置して、安心してきれいな映像を楽しみたいものですね。

設置の基本は、しっかりしたテレビ台に脚をネジ止めです。取り扱い説明書で確認してみましょう。防災も含め、各部屋のテレビがどう固定されているかを確認してみてください。



壁面に掛ける

壁面に掛ければ、インテリアもスッキリ!でも、その場合にはコンセントや配線、周辺機器(録画用機器など)の設置、壁面補強も必要です。リフォームの際に分かっていたら、最初の段階から伝えておくとうれしいですね。

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

熟語発掘 十五夜

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

くぼたの家 一般住宅

こちらが目印!

素敵 Life

“大人のぬり絵”を楽しむ！

線画があるから
塗るだけ！



種類がいっぱい！

書店でも専用のコーナーができるほど種類が豊富です。初めての方には、線画に好みの色を自由に塗れるタイプがおすすめです。ハイレベルを目指すなら、有名な絵画タイプも！完成までどんな絵か分からない？そんな凝ったタイプのぬり絵もあります。チャレンジするのも楽しそうですね。

脳の活性化や癒しに効果があると、静かなブーム“大人のぬり絵”。気になっているけど、まだ...という方に、9月だからこそおすすめです。夏間はまだまだ暑くても、涼しい夜風にホッとさせるこの時期。夏バテの心身は心の休息を必要としているかもしれません。気ままに好きな色を塗っているだけで、心の疲れやトゲトゲが消えて、穏やかな集中時間が“安らぎと活力”をもたらしてくれるながら、自分色の作品が完成します。そんな“マイぬり絵アート”、この秋にいかかでしょう。

敬老の日のプレゼント
にも、良いかも。



スマホやPC・TV情報からも離れ、ぬり絵に向かう時間は、現代に暮らす私たちには、何か大切なことを思い出させてくれるそうですね。



只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・豊丘村・飯島町



駒ヶ根市のI様邸新築工事、豊丘村のK様邸新築工事、上棟時確認を現場にて行いました。上棟時確認とは「スイッチ、コンセント、照明器具の位置確認」や、造り付けの棚などの位置、高さ、奥行、枚数などを決めることです。図面の内容を実際に現地で、空間や部屋の大きさ、人の流れなどを体感いただき、スイッチやコンセント器具の位置、棚のイメージをご確認していただけます。私たちは見慣れた空間も、お施主様にとっては初体験で、皆様の目が輝いています。その瞬間が私たちにとっても幸せな瞬間です。



飯島町のY様邸床の張替えと床暖房の設置工事を行なっています。以前リフォームさせて頂いた隣の二間の床を張り替え、床暖房を布設しました。まずは既存の床をめくって、下地を新しくして、断熱材を敷き込み、ベニヤを引きます。その上に薄い電気のパネルを敷きます。この薄いパネルに電気を通すことで発熱し、その熱が上部のフローリングを温め、その熱が部屋に放熱されて、あたたかくなります。部屋の大きさにもよりますが、2日から3日で作業は完了します。これで寒い冬も安心。



駒ヶ根市のM様邸の大規模改修工事始まりました。改修部分は約32坪となり、広いピングダイニングに生まれ変わります。まずは解体。解体をするといろいろなことに遭遇します。その時々状況に応じて、補修をしたり補強をしたりすることが必要となってきます。お施主様に状況を説明し、将来の不安要因にならないようにご説明をさせていただいて、次の作業工程に進んでいきます。完成は11月を予定しています。完成が楽しみです。

熟語発掘

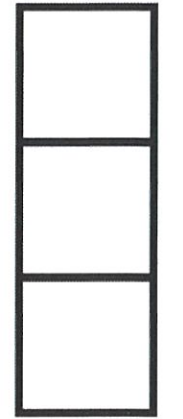
部分的に隠れている漢字を元に戻し、三文字熟語をまず3つ発掘します。太枠の漢字を使って、できる三文字熟語が答えです。

最初の3つのヒントは
かたち？あかり？数学？
かな！

●答えは最終面の
シカクの中に！



答え



Health ロコモって？

椅子から片足で立ち上がる脚の筋力チェック、やってみただけで立ち上げられなくてショックを受けた方もいらっしゃるのでは、ロコモティブシンドロームって何？日常で出来る予防方法などを取り上げてみました。



■ 加齢でしょ？高齢者だけでしょ？

いつまでも健康で動けることは、誰にとっても願いです。近年は“ダイエット”や運動不足により、若年でも骨粗しょう症や筋力不足がみられることがあるとか！もはや年齢は関係が無いといえそうです。運動不足を感じているなら尚更ですね。バランスの良い食事(蛋白質の質や量)も重要なポイントです。

■ 日々できること？

骨や関節に異常が出ていないうちに、日々の生活に下記を取り入れて、筋力アップを心がけましょう。例えば...

- ✓ 自転車や徒歩で買い物や通勤をする
- ✓ 歩く時は歩幅を広くして、早足を心がける
- ✓ 掃除、洗濯などの家事はきびきびと！爪先立ちきも加えて
- ✓ 家事の合間やTVを見るときはストレッチや腹筋を
- ✓ 歯磨きしながらスクワットを
- ✓ 立っている時や椅子に座っている時も正しい姿勢で

※持病のある方はかかりつけの先生に相談してください。また、痛いところが出てきた時にも、運動を止めて相談してください。



■ 正しい姿勢？

簡単に調べる方法。壁を背にして顎を引いて立つ。後頭部、両肩、お尻が壁に付き、ウエストに片腕が入る位の隙間が目安です。



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。