

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

チキンときゅうりの梅肉和え

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。

大葉の香りもさわやか! バルサミコ酢のアクセントを効かせた、さっぱりとして食べごたえもある一品です。



①きゅうりは塩もみをし、しっかり水気を切る。梅干しは種を取り、包丁でたたく。

②サラダチキンは手でほぐし、①、梅肉、大葉をざっくりと混ぜ合わせ、器に盛りつける。

③バルサミコ酢、オリーブオイルを混ぜあわせ、②にかけて黒こしょうをふる。

※水っぽい仕上がりにならないよう、きゅうりの水気はしっかり切りましょう。

材料

(2~3人分)

- サラダチキン(市販)…100g、きゅうり(薄切り)…1/2本、梅干し…1個、大葉(粗切り)…4枚
- バルサミコ酢・オリーブオイル…各小さじ1、塩・黒こしょう…適量

弊社で40年前に新築した住宅を全面リフォーム「新築二世」リフォームの施工事例紹介です

上伊那郡内のK様邸の全面リフォームを行ないました。工事の流れに沿ってご紹介をさせていただきます。



左写真:改修前の状況です。40数年前に弊社で新築をさせて頂いた大きな住宅です。南東角は和室があり、日当たりの良いこの和室をダイニングキッチンとし、隣の既存リビングとつなげて広いLDKへと空間リフォームも行ないました。
 中写真:解体直後の状況です。内部は骨格を残すのみのフルスケルトン状態まで解体をしました。
 右写真:改修中の写真です。床下には土間コンクリートを新たに打設して、高性能の断熱材を充填します。二つの部屋に分けられていた壁の一部を取り壊し、構造的な補強を行ない、取り除けない壁の部分は収納としました。



左写真:改修中の状況です。外壁周りのサッシは全て断熱窓に取替えました。LDKは、高さのあるハイサッシ(H=2.2m)としたので、日差しも家の奥まで入り込み、明るい空間となりました。
 中写真:改修中の状況です。建具の枠を建て込んで、ボードを張っていくと部屋の形が見えてきて、全容が分かってきます。
 右写真:完成した状況です。ダイニングキッチンは床にタイルを張り、中央にはセンターキッチンが置かれ、とても落ち着いた空間になりました。40年前の住宅が、新築同然に生まれ変わり、新しい生活のお手伝いが出来て光栄でした。

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

簡単クロスワードの答え ツユイリ(梅雨入り)

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



ちょっと見ても

120

窪田建設株式会社

住まいのこころ
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 2019年6月発行

今月の中原のひとり言

新緑の軽井沢を走る

5月の末に北海道も30度以上を観測する一時的な夏のような気温上昇もあり、昨年の暑かった夏の再来かと思いましたが、今年の夏はどうなることでしょうか。弊社も5月で決算月となり、6月は会社の新年になります。特に何かが変わるわけではありませんが、自分の目標に向けて一生懸命頑張りたいと思います。

今回は初めて出場した軽井沢ハーフマラソンのことを書いてみます。昨年までは、5/5は中川ハーフマラソンの日でした。その大会も昨年がファイナル、幕を閉じてしまいました。地域の有志の方々が中心になって開催されていた大会でとても温かきぎちぎちしたところがなくて、アットホームで大好きな大会でした。その大会を偲んで、今年も5/5に同じ時間、同じコースを走ってきました。同じようなランナー10数人と。まったく知らない方々とハーフを走り、改めて中川のコースの良さと、有志の方々で行なうことがどれほど大変だったかを感じる事が出来ました。コース途中での応援や、名物ガリガリ君アイスとの差し入れ、参加賞までいただき、本当にうれしかったです。そんな素晴らしい大会に変わるレースとして、軽井沢ハーフマラソンにエントリーしました。この大会はとても興味があったのですが、ちょっと遠かったのと、子供の野球の日程との関係で今まで出ることはありませんでした。コースは、軽井沢駅近くのプリンススキー場駐車場がスタート、ゴールに設定され、旧軽井沢の街並み、そして別荘群の中を走る、比較的フラットでとても走りやすそうでした。それと隣はすぐ軽井沢アウトレットモール。妻と娘も買い物メインと一緒にに行くことにしました。家族でレースに行くのは初めてでした。これも軽井沢マラソンの人気と良いところの一つかもしれません。当日朝はまだ少し肌寒いくらいでした。浅間山は少し雲がかかっていましたが(右上の写真)、天気も良く、ベストコンディションでした。かなり多くのランナーが事前に送付された緑のTシャツを着て(自分も)、いよいよスタート。駅前から旧軽井沢の通りを北へ進みます。おしゃれな店とちょっとセレブな方々がお茶をする中を進みます。街並みを抜けると、新緑がとてもきれいな木々の中を走ります。中盤からは気温も上り少し厳しい条件になってきましたが、緑のトンネルが木陰になってとても走りやすい環境の中走ることが出来ました。初めてのコースだったので、慎重に走りだしました。そのおかげか、後半のスパイクでハーフ新記録を狙えそうな雰囲気です。最後の直線を必死に走りました。すると前方に妻と娘が! スタートだけ見送って、買い物に行ってしまったと思っていた妻と娘がゴールも見届けてくれました。とてもうれしかったです。ちょっと距離が短かったと思うのですが、ハーフ自己新記録を更新。着替えて、家族と合流。アウトレット内のレストランで食事、そして買い物を楽しみ、帰路につきました。行きも帰りも、岡谷経由の和田峠越えのため、下道の運転もあり、二時間半位の運転になりますが、初めて家族で行ったレースは新鮮で、楽しかったです。いつか観光ではなく、一緒にレースに出るようなことになるともっと楽しいのでしょうか? そんな夢話をちょっと考えてみました。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

6月15日は?

暑中見舞いの日

「暑中見舞いの日」は、1950年にはじめて暑中見舞い専用のハガキが発売されたことで制定されたそうです。メールなどが盛んで手紙を書く機会も減っている今、ハガキなら手紙より手軽なので、近況を報告してみてもいい?

暑中見舞いを送るタイミングは、梅雨明け後の7月~8月7日頃の立秋(今年は8月8日)ごろまでが最適。書く内容は、まず「いかがお過ごしですか?」など、相手の様子を尋ねる言葉を書き、次に自分の近況を、「どうぞお元気で」などと相手を思いやる言葉で締めると良いです。

最後には「〇〇年盛夏」と時期を記すとより夏を感じられていいですよ!



「ご自愛」の使い方



立秋を過ぎたら残暑見舞いです



あの人元気かなあ?

相手の体や様子をいたわる言葉に「ご自愛」があります。便りの結びにも良いですよ。この意味は「あなたの体を大切にしてくださいね」です。ここで、間違いなのが、「お身体、どうぞご自愛ください」と書いてしまうこと。「自愛」には、体を大切にするという意味が含まれるので「お身体」は不要です。ちなみに、「厳しい暑さが続きますがどうぞご自愛ください」などと、時候の言葉を前に置いて使うのが一般的です。

Health

むくみを解消しましょう！

梅雨のだるさの一因に体のむくみがあります。解消して、憂鬱な時期を元気に乗り切りたいですね！

①ストレッチで代謝を上げる！

梅雨の時期は気圧の低下で自律神経のバランスが崩れやすくなり、代謝も下がるそうです。そこで、代謝を上げるストレッチを。肩甲骨の内側や脚の付け根をほぐすことで、血流とリンパの流れが良くなり、代謝を上げる手助けになります。

②むくみを招く、塩分の多い食品を避ける

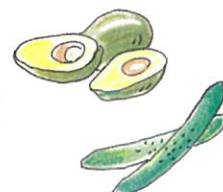
しょうゆやみそなど塩分の多い調味料は少なめに。煮物などには出汁を活用したり、みそ汁は具たくさんにして味わいを増すことで味噌の量を減らすことができます。



後ろで手を組み、そのまま左右の肩甲骨を引き寄せられるように、腕をグーッと後ろに引っ張りましょう。

塩分や水分を排出してくれる食材

塩分を体外へ排出してくれるカリウムを多く含む食材にアボカドやバナナがあります。また、ブルーベリーなどに含まれるビタミンEもそのような働きがあります。利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるキャベツやアスパラガス、きゅうりもおすすめです。



酢はもちろん、ケチャップやマヨネーズは意外と低塩調味料なので、それらを使うのも良いですね！

只今 新しい住まい施工中 伊那市・駒ヶ根市



伊那市のT様邸新築工事、既存建物の解体を開始しました。T様のお宅は、既存建物を解体した跡地に新しい住宅を建てます。大きな母屋の平屋部分は解体し、奥の二階建て部分は離れとして活用するため、残します。玄関先の古木は立派な梅の木のため、この木を玄関先に配して、間取りの計画をしました。解体を行ない、地盤調査をして、いよいよ住宅の着工となります。新築住宅は平屋となります。完成は年内を計画しています。



駒ヶ根市のH様邸外壁他塗装工事、着手しました。14年前に建てられた住宅の屋根と外壁の塗替え、コーキングの打ち替えと、ベランダの防水施工を行ないます。屋根にはフッ素塗装を、外壁にはシリコン塗装を計画しています。ベランダ部分は漏水が見られ、一部床が沈むところもあるので、床の下地を大工さんにおおしてもらってからの防水施工を予定しています。外部に足場を組んで、作業転落と飛散防止用のメッシュシートを張ります。工期はおおよそ3週間。完成が楽しみです。



駒ヶ根市のM様邸の差し掛け取替工事完了しました。幅は二間(約3.6m)、奥行は5尺(約1.5m)の大きさの差し掛けを既存を撤去して、新しいものを取付けました。今までの物は、少し古く、屋根のポリカーボネイト板も劣化して、暗さを感じるほどでした。工期は一日半。初日に解体から、骨組みを組んで、屋根のポリカーボネイトまで入れ込みます。二日目はコーキングをして完了。解体がなければ一日で施工可能です。M様ありがとうございました。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ア○ジサ
ア○オツキ

シ○オヒガ

ア○マリス

カ○タムリ

サ○キバレ

ジ○クサ

ツ○ンブライド

●答えは最終面のシカクの中に！

EasyCraft

文房具としておなじみのクリアファイル。おしゃれに使える方法やアレンジをご紹介します！使うファイルはA4やB4、色つきなどお好みでどうぞ。

■ ふだんづかいにも工夫を



好きな紙を前面に挟んで吊るすだけでもおしゃれな書類入れに♪

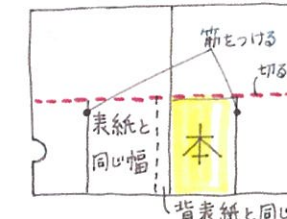
■ インテリアにもなる！トイレトーパーカバー

中に差し込む紙はペーパーナフキンなどお好みで♪

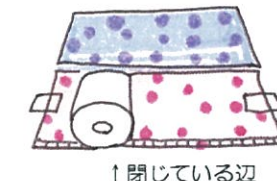


B4のクリアファイルを横にし、トイレトーパーを縦に寝かせた状態で下の辺に合わせて置き、同じ高さとし、ぴったり巻ける幅に切る。目隠しの紙もファイルに収まるサイズに切り、マジックテープを両サイドに貼る。紙をファイルに入れ、トイレトーパーにくるっと巻けばできあがり！

■ ブックカバーに！



本をくるんでみて、余りが出たら切りましょう



マジックテープをつければ取り外しもうクチンです

←開じている辺

↑閉じている辺

■ 衣装ケースの目隠し

中のものが見えがちな衣装ケースも、引き出しの前面と同じサイズにクリアファイルと中に差し込む紙を切って内側に入れ、両サイドをテープで貼れば目隠しに。紙にこだわればおしゃれに仕上がります。



クリアファイルの下を切って開き、本を置いたら下の辺に合わせて、同じ高さに切る。折り目に本の背表紙を合わせ、背表紙と厚みと表紙のサイズに合わせて印をつけてカッターで軽く筋をつけたら、折り、本をくるめばOK！

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。