

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

酒粕と豆乳のスープ

酒粕は発酵の過程で働く酵母菌が旨味成分を増やし、ヒトが体内で作れない必須アミノ酸9種類をすべて含みます。またビタミンB2・B6、食物繊維もたっぷりの食品。寒い冬にぴったりのスープにしてみました。



温まる～!

材料

(2人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- キャベツ 1/12個
- ジャガイモ 1/2個
- にんじん 1/2本
- ベーコン 50g
- 水 300cc
- 豆乳 200cc
- 酒粕 50g
- 白みそ 大さじ2
- きざみパセリ 適宜



①野菜とベーコンは適当な大きさにカットして、鍋に入れた水300ccで柔らかくなるまで中火で煮る。

②酒粕、豆乳、白みそをミキサーで混ぜ合わせ①の鍋に入れ中火から弱火で温める。(豆乳は沸騰させると分離してしまいます。)

③みじん切りのパセリを飾って完成。

※酒粕のアルコール分は、加熱により飛びますが、お酒に弱い方やお子様は注意してください。

※ミキサーを使わない場合は、豆乳を入れ弱火にしてから味噌こして酒粕を煮溶かし、次に白みそを入れます。

住宅ストック循環支援事業(住宅エコポイント制度) 国のリフォーム補助金制度、ご相談下さい

数年前の住宅エコポイント制度と同じような国の補助金事業となります。ご相談お待ちしております。

LIXIL エコリフォームで補助金もらえます

対象となる エコ住宅設備のリフォーム例

- 節水型トイレ (ECO4, ECO5, ECO6)
- 高断熱浴槽
- 節湯水栓

対象となる 開口部の断熱リフォーム例

- 内窓設置
- 外窓交換
- ガラス交換
- ドア交換

LIXIL エコリフォームで補助金もらえます

対象となる エコ住宅設備のリフォーム例

- 節水型トイレ (ECO4, ECO5, ECO6)
- 高断熱浴槽
- 節湯水栓

対象となる 開口部の断熱リフォーム例

- 内窓設置
- 外窓交換
- ガラス交換
- ドア交換

住宅ストック循環支援事業概要

【エコリフォーム補助金額】

エコリフォーム必須工事	補助金額
5つの内、3個以上の設備が条件	補助金額が5万円以上が条件
節水型トイレ 24,000円	内窓設置 20,000円
高断熱浴槽 24,000円	外窓交換 8,000円
節湯水栓 3,000円	ガラス交換 5,000円
高断熱床 24,000円	ドア交換 25,000円
太陽熱利用システム 24,000円	

補助上限額 1戸あたり 最大150,000円

住宅ストック循環支援事業概要

【エコリフォーム補助金額】

エコリフォーム必須工事	補助金額
5つの内、3個以上の設備が条件	補助金額が5万円以上が条件
節水型トイレ 24,000円	内窓設置 20,000円
高断熱浴槽 24,000円	外窓交換 8,000円
節湯水栓 3,000円	ガラス交換 5,000円
高断熱床 24,000円	ドア交換 25,000円
太陽熱利用システム 24,000円	

補助上限額 1戸あたり 最大150,000円

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

こちらが 目印!

くぼたの家 一般住宅

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

感謝の心

今月の中原のひとり言

あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。ありがとうございました。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

二日に行なう毎年恒例の家族での書初め。子供たちの小学校の冬休みの宿題に合わせて自分も書くようになって数年がたちます。今までは、その一年の目標を書くようにしていました。「フルマソン挑戦」「サブ4」「継続」などなどどちらかというとマソンに関係することが多く、最初のころは有言実行ではありませんが、自分にある程度のプレッシャーもかけて、ちょっと厳しかった日々の練習がおろそかにならないような効果があったと思います。

今年もなんと書こうか悩みました。毎年何かしらの怪我をするので「怪我をしない体力作り」、昨年長野マソンで途切れた「サブ4復活」、昨年ギターを買いましたが買っただけで全く練習もしていないので「ギターを練習をする」。色々がうかびますが決まりません。どうしようかな?と考えていましたが、目標のようなものではなく、気持ちを書いてみようと思いました。昨年の12月に家族旅行で伊勢志摩に行き、伊勢神宮に参拝しました。その際に、どこで聞いたのか、読んだのか忘れましたが、お参りをするときに、願い事をするのではなく感謝の気持ちを伝えることが良いと心に残っていたことを思い出しました。今の自分があるのも、両親、家族、友人、会社の同僚、広く言えばこの世界に生きる皆さんの助けがあって成り立っているものだと思います。その方々に感謝する、感謝できる心を持った人間でいたいと思うようになりました。そこで書初めは「感謝の心」。ちょっと恥ずかしいですが、書く文字は決まりました。私の書初めは子供たちが書いてからになります。一月二日の午前中は結構忙しいです。朝起きて、箱根駅伝のスタートを待ちます。一区が走り終わるまではじっくり見ます。大勢がほぼ決まる二区の間あたりから準備を始め、まずは子供たちが書き始めます。息子は中学になり、黙々と書いています。小学校のころは色々言いながらだったので大変でしたがもう大丈夫。問題は娘です。紙と文字のバランス。文字の太さ、まったく細くて話になりません。筆が固まっていて全然だめです。筆を洗いなおして、筆を立てて書くように言っていますがじっくり見ることが出来ず、いつしか三区に引き継がれていきます。泣きながらの娘の書初めも上手に書くことができ、いよいよ自分の番です。息子の半紙をもらって、一気に書きます。が、毎年恒例の漢字の間違い。いつもパソコンを使っているせいか、ゆっくり書くと漢字がわからなくなってしまいます。気を取り直してもう一枚。あと一枚しか紙がないので、心を込めて書きあげました。もう一つですが、気持ちは入っています。「感謝の心」この気持ちで、平成29年を過ごしていきたいです。このニューズレターも91号となりました。今年中には100号をむかえます。書く内容も自分の日記みたいになってしまっていますがお付き合いいただければありがたいです。本年もよろしくお願い致します。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

1月15日は 小正月

1月いっぱい「正月」ですね。元日を「大正月(おおしょうがつ)」1月15日を「小正月(こしょうがつ)」と呼び、元日から忙しくしていた主婦が正月行事を終えひと息つく日とされ、里帰りの風習があり「女正月」ともいわれます。

小正月には小豆を入れたお粥を炊いて、1年の無病息災を祈ります。赤い色は邪気を払うと考えられ、祝いの席に赤飯などが出されるのも同じ理由からです。



花餅(餅花)

正月飾りで紅白の餅を付けた枝をみたことがありませんか?「花餅」と呼ばれ、小正月の飾りでした。地域により呼び名や作り方に違いがあります。正月から飾り、乾いて落ちた餅を雑祭りまで保存し、雑祭りにする地域もあります。ミズキやヤナギの枝に紅白の餅や団子をつけて飾ります。

快適生活

テーブルの上の邪魔者？



食卓テーブルの上のティッシュボックス、置きっぱなしになると、その周りに色々な物が集まってきてテーブルがゴチャゴチャになっていませんか？そのティッシュボックスを無くしスッキリ、でも簡単に取り出せる方法のご紹介です。

- 用意する物 (100円ショップ・ホームセンターなどにあります)
- マグネットフック2個
 - 両面テープ付きメタルプレート(鉄)2枚
 - カッター

- ①ティッシュボックスの側面上部にカッターで切り込みを入れる。
- ②フックを差しこむ。
- ③テーブルの下で位置を決め、メタルプレートを貼る。
- ④フックを付けたティッシュボックスをプレートにくっつけ、たるまないように調整する。

これでテーブル下からティッシュが取り出せます。

※ティッシュボックスの高さに合わせて、切り込みの位置を調節して下さいね。

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、造作工事進行中です。内部の造作工事も終盤にかかっています。2階の造作はほぼ完了し、1階の造作にかかっています。階段も組みあがりました。真っ先に階段を組むイメージがありますが、階段は造作の終盤に組み上げることが多いです。それまでは梯子で上へあがるので、階段が出来上がると私たちも楽に2階へ行くことが出来るのでうれしいです。造作が終わると仕上げ工事に入っていきます。



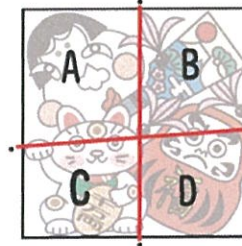
南箕輪村のA様邸新築工事、造作工事を進めています。昨年の12月に上棟式を行ないました。立派な棟札を設計のフォーラム高見様に書いていただき、建物の棟部分にお納めしました。上棟式の後には、家族の皆様に見ていただき、どんどん形になっていく新しい住まいにお喜びの様子でした。A様上棟おめでとうございます。職人の皆様には冬の寒い中での作業ご苦労様です。春の完成が楽しみです。



伊那市のU様邸浴室改修工事、完成しました。お風呂と洗面脱衣室、食品庫となる勝手口のリフォームを行ないました。元々の浴室と洗面脱衣室が一坪のサイズではなかったため、基礎の新設や柱、梁の補強が必要となりました。昔使っていた薪風呂の焚口が勝手口にあり、炭で黒くなっていた内装も新しくして、棚も設けた新しい食品庫も使い勝手が良くなったと思います。新しいお風呂は断熱性能もよくなり温かいです。U様お世話になりました。ありがとうございました。

間違い探し

左右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ください。

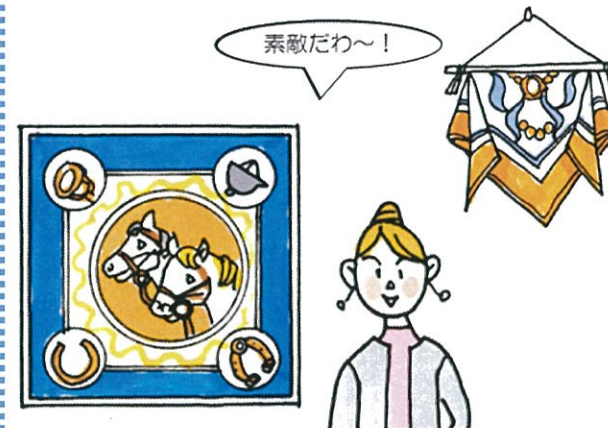


●答えは最終面のシカクの中に！



Interior

近頃はストールが主流のようで、シルクのスカーフがタンスで眠っていませんか？素敵なデザインのスカーフをインテリアに活用してみたいかがでしょう？



■ 飾る

①額に入れる。スカーフは小さいものでも90cm角。大きいものだと140cmもあります。フレームを選んでくれるフレーマーのいる額装店に持ち込み相談すると良いですね。

②タペストリーに。額に入れるより簡単、ご自分でもできる方法です。手拭い用タペストリー棒の上部だけを使い、三角に折ったスカーフをはさみます。

■ 包む

①クッション。大判のスカーフでクッションを包み結ぶだけ。ソファのアクセントになりますね。

②花瓶や枕にも。サイズに合わせ巻いて包み、結ぶだけでシンプルな花瓶も一気に華やかに変身です。枕を包めばシルク枕に変身！肌に優しいシルクで良い眠りを！

■ その他

カーテンに結びタasselとして。柔らかいシフォンなどはレースに合いますね。小窓のカフェカーテンなどにスカーフを使う。小テーブルのクロスに(滑らないように下にコットンクロスを敷く)。蓋つきのガラス容器に入れて棚などに飾る。



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。