

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かんたんレシピ

お米の美味しい季節です。レパートリーのひとつに、ちょっと変わったちらし寿司はいかがでしょう。

### イタリアンちらし寿司

#### 材料

(2~3人分)

- ご飯 1合分
- スモークサーモン 60g
- 茹でエビ(小) 60g
- アボカド 1個
- パプリカ 1/2個
- ブラックオリーブ塩漬 適宜
- デイル 適宜

#### A イタリアン寿司酢

- オリーブオイル 大さじ1
- 白ワインビネガー 大さじ2
- 砂糖・デイル 各小さじ2
- 乾燥バジル、塩、胡椒 適宜



①ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせ寿司酢を作る。

②サーモンは一口大、アボカドは皮と種を取り除き、1cm角にカット。パプリカは洗ひ、1cm角にカット。ブラックオリーブは薄切り。デイルは飾り分を除いて細かく刻んでおく。

③①のボウルに、炊きたてご飯を入れ、冷ましながら切るように混ぜる。

④酢飯が冷めたら、具材を加え軽く混ぜ合わせ、皿に盛る。飾りのデイルとレモンを添え完成。

※寿司酢の替りにイタリアンドレッシングを使うと更に簡単に!

## 日経ホームビルダー 11月号より 災害対策の手引き

使えるニュース

### 災害

## 「災害対応の虎の巻」を無償公開

LIXILは、「災害対策の手引き」のPDF版を工務店向けにウェブで公開した(図1)。同マニュアルは工務店自身が被災した場合を想定したもの。いかにして業務を継続するのかといった、いわゆるBCP(事業継続計画)対策をまとめている。無償でダウンロード可能だ。

「災害対策の手引き」は、2016年に発生した熊本地震をきっかけに、LIXILの工務店向け会員組織の「Good Living友の会」が作成したもの。当初は同会員向けに小冊子として配布していた。昨今、連続して

大きな自然災害が発生している状況を受け、「多くの工務店に役立つのであれば」と非会員向けへの公開に踏み切った。

猛烈な台風や巨大地震といった災害時は、工務店の社員自身も被災者であるケースが少なくない。一方で、工務店業務の一環として、被災した顧客への対応が求められる。

そこで、同マニュアルでは、日ごろから準備しておくべきことや、災害時にどのような手順で行動すればよいのかといった情報をまとめた。顧客対応のノウハウなども掲載。状況聞き

(図1)ウェブでダウンロード可能



Good Living友の会のウェブサイト公開。災害時の対応ノウハウなどを提供する。(資料:LIXIL)

取るための聞き取りシートや問い合わせに対する返答例をまとめるシートといった、実用的な帳票もダウンロードできる。(安井 功)

ウェブ関連記事  
工務店向け「災害対応の虎の巻」を無償公開、LIXIL→tech.nikkeibp.co.jpで検索

# ちょっと見ても

113

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 2018年11月発行

### 今月の中原のひとり言

## 50歳野球と中三野球

二つのアルプスにも初雪が降りました。朝晩ぐっと冷え込むようにもなりました。体調を崩しやすい時期になっています。皆様もお体ご自愛ください。

10月は、野球のイベントが二つありました。自分の50歳野球と息子の中学三年生交流大会です。まずは自身もプレイする50歳野球。年間三大大会に出場します。5月の春の南信大会、9月の県大会、10月の秋の南信大会の三つです。全て予選はなく、その先もない小さな大会ですが、多くのチームが参加するオジサン集団の慰労会メインのイベントです。5月は息子の野球で不参加、9月は長雨により大会が開けず、10月の大会のみ参加となりました。我がチームは、赤穂中学校の同学年生で集まった「57さくら会」といいます。野球部、シニア、陸上部、体操部...、寄せ集め集団です。走れない、守れない、打てないのチームですが、同い年ということもあるのか、チームワークが良く意外と勝ちます。昨年は準優勝だったため、今年は優勝を目指していました。自分は監督でセンターです。打順は控えめに10番(EDHという制度があり打つだけの選手もいます)。序盤からピンチが続き、何とか粘っていましたが押し出し死球で一点献上。0-1の三回に初めての打席が回ってきました。フルカウントからのアウトコースの変化球をしっかりとらえました。打球はライト前へ「よし、ヒットだ!」と一塁へ向かう途中、バウンドしたボールがライトの頭上を飛び越えていきました。「いける!」と一塁をまわる瞬間、左足太もも裏に「ピキッ!」と嫌な違和感を感じました。「やっちゃった。肉離れだ」。止まろうと思いましたが、全力でなければ走れたので二塁へ向かいました。三塁コーチはぐるぐる手を回しています。三塁へ向かうと「ホーム!」との声がかかります。コーチも続けて手を回しています。引きずる足で、ホームへ帰ってきました。うれしいランニングホームラン1-1の同点に追いつきました。ここで自分はお役御免。監督業に専念です。結局あと一本が出ず同点で試合終了。恒例のじゃんけんは完敗。一回戦で早々と終了。今年の野球はこの一試合のみとなりました。打率は10割で、ノーエラー。怪我による途中退場という成績でしたが、楽しかったです。次は息子の野球。部活を卒業してからの初めての野球です。上伊那郡内の三年生で交流野球大会を行ないました。赤穂中野球部の息子は、三年生だけでは人数が不足するために、シニアの仲間と同じく人数不足の飯島中とチームをつくりました。自分はまとめ役と監督で参加。結局17人が集まりました。二日間で四試合の計画が雨で一日二試合に変更。全ての選手を均等に出場させたいと思い、前日から先発選手と交代選手のシミュレーションをしてエクセルで書き出して試合に臨みました。久しぶりの野球はとても楽しかったのか、元気な声も出て、ハツラツとしたプレーが随所に見られました。選手全員をほぼ計画通りに出場させることも出来て、ほっとしました。更に接戦の二試合を一勝一敗で終えて、監督としても楽しかったです。



最後に、スポーツの秋となった10月は地区の運動会もありました。最後の年代別ルーは家族四人全員で参加。先頭の娘と途中の妻が頑張り三位で私へ、二人抜いてアンカーの息子へ、見事逃げ切って一位。とても楽しい10月でした。

## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### 快適 Life

### 家庭でもウォームビズ?

クールビズほどメジャーではありませんが、「ウォームビズ」もありますよね。暖房に必要なエネルギー使用量を減らして、CO2の発生を抑え地球温暖化を防止することを目的とするものです。今年の夏の異常な暑さも地球温暖化の影響かもしれません。家庭でも、冬にできることはしたいものですね。

室温は20℃を目安にして、下着や羽織りものをプラス、首回り(足首、手首)を冷やさない。温かい飲み物などで、身体を中から温めると必要以上に室温を上げなくても過ごせそう。運動不足になりがちな冬場、家の中でストレッチや、その場ジョギングなども良さそうですね。



ヒートショックに注意しながらね!

シェアよ!



湿度も60%位が良いですね。

運動不足を解消!

「ウォームシェア」は、みんなでひとつの部屋に集まることや、公共施設や店舗等で過ごすことで、自宅等のエネルギーを節約するという方法です。トライしてみたかった習い事に出かけてみませんか?!

## 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

クイズの答え 150円

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

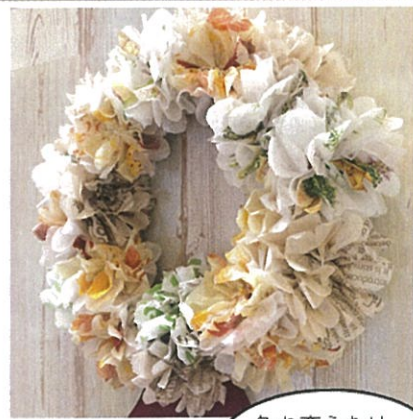
くぼたの家 一般住宅



こちらが目印!

# Craft

## ペーパーナプキンで簡単リース!



ホームパーティーやお家カフェ、BBQなどのために買ったペーパーナプキン、残ったものが溜まっていませんか? それらを使って“簡単リース”を作ってみてはいかがでしょうか。

3枚重ねなら、下の図のようにカットして折ります。中央を糸で結び、ていねいに剥がして花のように広げ、1枚ものなら3枚重ねて同じように広げます。それらをリース土台にグルーガンで留めれば完成です。

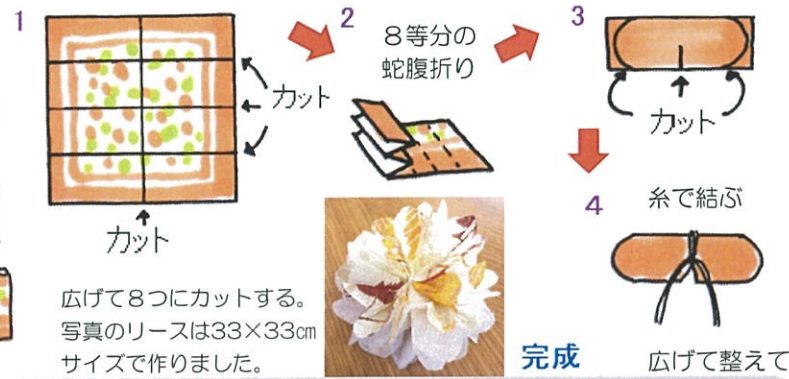
3色くらいでまとめるとスツキリします。同系色は無難! 色が多少バラバラでもそれはご愛敬! お子様と七五三ごっこの頭飾り(ピンに1つ付ける)を作っても楽しいかも?

### 用意するもの

- ▶ ペーパーナプキン
- ▶ 糸(20番)
- ▶ リース土台
- ▶ グルーガン
- ▶ ハサミ

100円ショップで購入可能!

色を変えたり、リボンを足したり...どう!



# クイズ

$$\text{メロン} + \text{リンゴ} = 1300$$

メロンとリンゴを1300円で買いました。

$$\text{メロン} = \text{リンゴ} + 1000$$

メロンはリンゴより1000円高かった。

$$\text{リンゴ} = ?$$

それではリンゴの値段はいくらでしょうか?

●答えは最終面のシカクの中に!



# Chottoいいかも!

冬の衣類の洗濯や、管理に便利な方法やグッズのご紹介です。

## ■ パーカーを干す時に便利

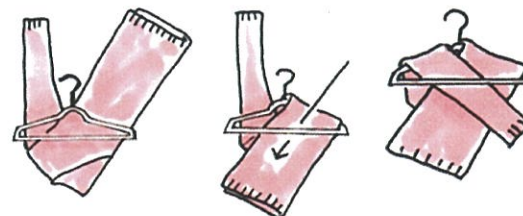
冬のパーカーは厚手な上、頭に被る部分が乾きにくい! そんな時のグッズや専用のハンガー等、様々なタイプがあり、100円ショップなどにも置かれています。ハイネック対応などもあり、洗濯タイムの便利グッズの1つになりそう! 袖と脇が重なるので乾きづらい時は“お化け掛け”をするとよいでしょう。



いいかも! クンクン... カギ針があると、ちょっと引っ掛けて表に出てしまった毛糸などを裏側に隠すのに便利。

## ■ ニットをハンガーに掛ける

ニットの袖や肩先の変なところにハンガー跡がああ! 長めのカーディガンも重さで伸びちやいそう? そんな時に、よい方法を! セーターを縦真ん中で折り、下図のようにハンガーに掛けると、肩や袖に折り目も付かずスツキリ取まります。



ハンガーの肩先を、ソックスを折ってカバーする方法も効果がありますよ。



クルッと折り返し、ハンガーに被せる。

## ■ コートや着た服をチョイ置き

外出して家に帰り、その日来た服やコートをすぐにクローゼットにしまい込むのは、なんだか嫌。ちょっと衣類を掛けたり、使ったバッグやスカーフ、帽子などを置けるスペースがあったら嬉しいですね。

棚付きハンガーラックが便利かも。冬の厚手コートやダウンコート、お客様のコート掛けなどに活躍しそう。



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。

## 只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・伊那市・宮田村



駒ヶ根市のT様邸新築工事、完成しました。T様のお宅は平屋建てです。コンパクトな間取りで、動線も短く、各部屋をつないでいます。ある一室には、四畳半の大きさの小上がりがあります。中央の半畳の大きさのタタミをめくると、掘りごたつが出来上がります。夏は座卓、冬は掘りごたつとして利用が出来、フラットな4帖半として使いたい場合は、その座卓を穴の中に入れてしまえます。T様、完成おめでとうございます。今後とも、宜しくお願い申し上げます。



伊那市のM様邸新築工事、基礎工事完了しました。11月の初旬の建て方に向けて、土台を敷いています。土台の間には、硬質発泡ウレタンの成形板をはめ込みます。この板が断熱材の役割をします。玄関脇には、杉の化粧板を型枠にした、コンクリート打ち放しの壁も出来ました。フォーラムさんの設計監理のもと、着々と建物が出来ていきます。完成は2月末。楽しみです。



宮田村のK様邸改修工事、解体工事を行なっています。大工さんに入っていただき、建物の内部を骨組みだけ残して、スケルトン状態に解体しています。この状態で、天井裏に入っても確認できなかった、小屋裏の骨組みの状況を確認し、構造的な確認と、間取りの変更が可能かどうかの確認を行ないます。途中で、お施主様にも見ていただき、状況の確認と、改修方法の打合せを行ない、外周周りの解体へと進みます。安全第一で作業進めてまいります。