

かんたんレシピ

白菜とスモークサーモンのあさり蒸し

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・コルドンブルー東京
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。

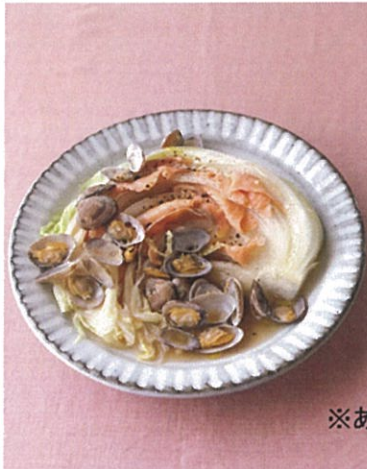
<http://ryo-ri.net/>

魚介の旨みが白菜にしみこんでおいしい!
体をぽかぽか温めてくれるメニューです。

材料

(2人分)

- 白菜……1/8個
- スモークサーモン…80g
- 砂抜きしたあさり…100g
- 酒……大さじ2
- バター……10g
- しょうゆ……大さじ1/2
- オリーブオイル・黒こしょう……適量



※あさりの代わりにシジミを使っても良いですよ。

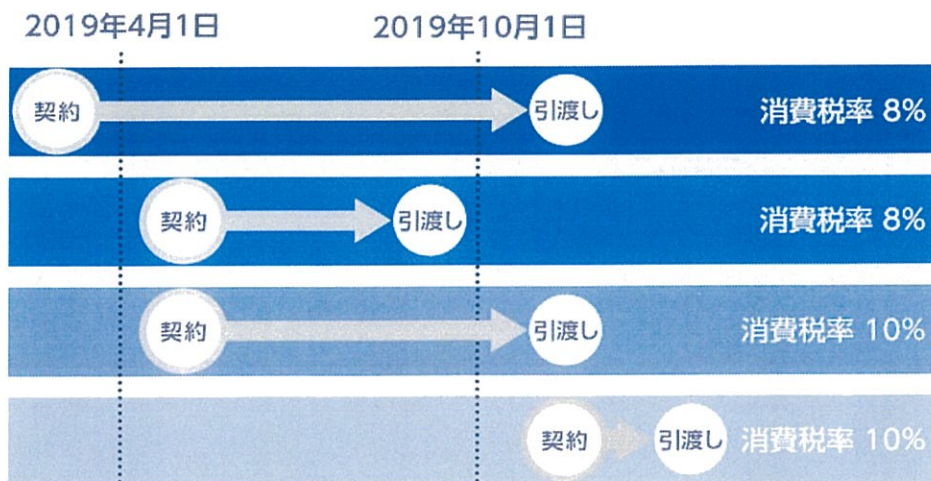
- ①白菜の間にスモークサーモンをはさむ。
- ②①を鍋に入れ、あさりを加え、酒、バター、しょうゆを入れ、ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ③貝が開き、白菜がしんなりしたら器に盛りつけ、オリーブオイル、黒こしょうをかける。

2019年10月からの消費税10% 住宅購入する場合、いつから10%適用?

予定通り2019年10月に消費税が10%に引き上がる場合、マンションや一戸建てなどの分譲住宅については2019年10月1日以降の引渡し物件から消費税は10%になります。つまり、消費税8%で購入しようとするならば2019年9月30日までの引渡しが必要となります。

一方、注文住宅については、経過措置があります。注文住宅の場合は、引渡しが2019年10月1日以降になっても、工事請負契約を2019年3月31日までに締結しておけば消費税は8%が適用される予定です。なお、分譲住宅でもリフォームや設備の追加工事がある場合についても2019年3月31日までに契約を締結しておけば消費税は8%が適用されます。

不動産売買契約をすでに締結していても、契約から決済まで期間を要するので引渡しまでに期間がかかることを見越して手続きしましょう。



文献:イオン銀行
タマルwebより

2018年12月現在の参考情報となります。

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

熟語探しの答え 新年会

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



今月の中原のひとり言

ランニングシューズ

あけましておめでとうございます。年号が変わり、10月に消費税が10%になる2019年、気分を新たに頑張りたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。

ランニングを始めてそろそろ10年を迎えようとしています。年末の大掃除で、下駄箱の中の靴の整理をしました。履かなくなったランニングシューズが数足。周期は変わってきましたが、今ではほぼ一年で靴の底が減って買い替えをしています。靴底が減っているだけで、普段履きとしては使えますし、ちょっと愛着もあるので、なかなか捨てられませんが、思い切って処分しました。最初に買ったシューズはたまたまショップで気に入ったもので、その後はインターネットで試し履きもせずに買ったりと、メーカーも性能もあまり考えずにあるものを履いているという状態でした。

そんな私も、最近とてもシューズに興味を持つようになりました。まず影響を受けたのは、テレビドラマの「陸王」。大好きな作家、「半沢直樹」「下町ロケット」の池井戸潤さんの作品がドラマ化されたものです。老舗の足袋屋さんが、生き抜いていくために、ランニングシューズの世界に打って出るストーリーで、有名ブランドメーカーとの戦いが繰り広げられます。足袋ベースなので、薄底シューズで、クッション性を求めるために底の材料がキーポイントで描かれていました。このドラマを見たことで、靴に興味を持つきっかけとはなりませんが、トップレベルのランナーの方々のことで、自分みたいなジョギングランナーにはあまり関係ないなと思っていました。ただ、シューズの構造的なことはとても良く分かりました。はやく走るためには薄いシューズ。ただ衝撃が激しく、故障につながる恐れもあるために、自分レベルのランナーは厚い靴底と思い、クッション性重視の靴を買いました。買ったシューズは、アシックスの「ゲルカヤノ23」、オレンジ色でとてもかっこよく、クッション性も抜群です。ただ、「ちょっと重いかな…」と思いながら走っていました。

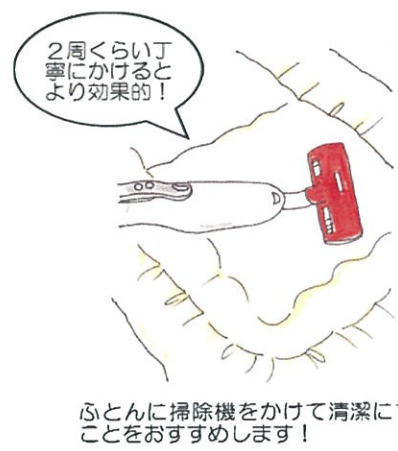
このシューズを履いてからは、故障もなく、自分の足にもぴったりフィットで快適でした。ただ、今までよりもタイムが遅く、「年のせいかな?」と思っていました。そのうち遅いのは「靴が重いからかな?」と考える頃に、大迫君がボストンマラソンで日本新記録を出しました。彼が履いていたシューズはナイキ。知っている方は知っていると思いますが、今のナイキは「厚さは速さだ!」をキャッチフレーズに、薄底シューズとは全く違う、今までの陸上界ではタブーとされていた超厚底のシューズで、マラソンで2時間切を目指しています。厚い底は当然重量が重くなるのですが、NASAが宇宙で使うような特殊な貴重な材料を用いて、軽くて厚いシューズを開発しました。そんなシューズはとても高価で、販売すると即完売するような代物です。ただ、そのシューズの思考をくみ取った市民ランナー向けの少し安いモデルが販売され、初めて抽選で当たった3月の東京マラソンを楽し好タイムで走るために、少し高かったのですが購入。早速走ってみると、推進力と反発力が抜群で、お風呂のバスマットの上を走っているような感覚でスピードも出る上に足にもとても優しいです。このシューズは大会専用にして、大事に使って一緒に頑張っていきたいです。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

Health

咳を緩和する知恵



ふとんに掃除機をかけて清潔にすることをおすすめします!

風邪や花粉症の悪化で咳が止まらなくなることも、ありますね。長引くと、胸やのどを痛めることも。やわらげる方法をご紹介します。

●はちみつをなめる...はちみつには殺菌作用があり、抗酸化物質も含むので、そのままなめるだけでも効果が期待できます。はちみつ大根をつくってそのシロップをなめるのもおすすめです。

●コーヒーを飲む...コーヒーに含まれるカフェインには、気管を拡張させる作用や抗炎症作用が期待できます。

●ツボを押す...「尺沢(しゃくたく)」は、呼吸器全体に効果が期待できるツボ。肘を曲げてできるシワと親指の延長線上を結んだところにあります。

もちろん、症状が気になれば病院で診てもらいましょうね。

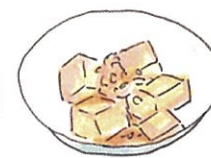
はちみつ大根のつくり方

大根はビタミンCを含み、辛み成分には殺菌作用があります。お好みの量の大根を適当に刻み、はちみつをひたひたになるくらい入れ、3時間〜ひと晩漬けます。大根のエキスがしみ出たシロップは、直接飲むほか、お湯で割るのもおすすめです♪

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんにはNGです。



日持ちは3〜4日。余った大根はコチュジャンやキムチの素を入れてカクテキに♪



Chottoいいかも!

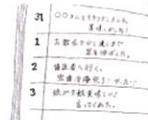
「書く」ことを意識してみませんか?

パソコンやスマートフォンの普及でメールなどで用件を伝えることが多かった今、「書く」ことをあえてしてみませんか? 書くことは、文字によって指先を繊細に動かすことで脳を活性化するだけでなく、自分の気持ちをありのままに書くことで、感情の整理ができるといったメリットも。人には言えない愚痴や文句も紙に書いてみると、その気持ちを客観的に見ることができます。また、お友達にハガキを出してみたり、おすそ分けをするときなどに一筆せんや付せんにメッセージを添えると、温かい気持ちが伝わります。

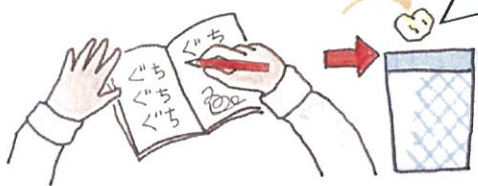


ほんのちょっとのメッセージでOK!

もらった方も気持ちがなんだかほっこり



愚痴を書いたらくしゃくしゃにして捨てればストレス解消に!



ひとこと日記をつけてみよう

「書く」ことのひとつに「日記」があります。でもついつい面倒で三日坊主になりがち。そこで、手帳など普段使いのものに、その日にあった印象的なことをひとこと、書いてみましょう。「〇〇さんとランチ」みたいに簡単にOK! 見返すとその時の思い出もよみがえります。

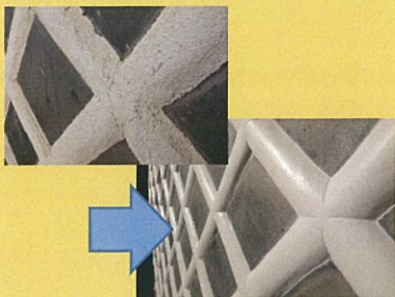
只今 新しい住まい施工中 伊那市・宮田村・駒ヶ根市



伊那市のM様邸新築工事、内部造作工事を行なっています。建て方が終わり、外壁を合板で多い、断熱材を天井と壁面に吹付けました。吹付けノズルから、断熱材が吹付けられ、一瞬色が変わります。すると、ムクムクとベージュ色の発砲ウレタンが沸き起こってきます。作業の方にお聞きすると、吹いた厚みの約7倍に膨れ上がることでした。全体が密閉されて、機密もよく、断熱性もよさそうです。寒い冬本番前に、職人さんにもあたたかい環境で作業が出来ます。



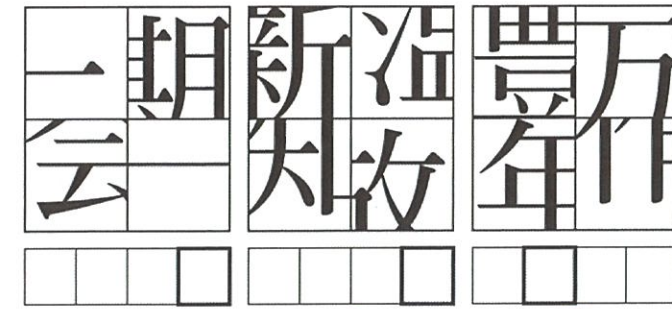
宮田村のK様邸改修工事、内部造作工事を行っています。既存のサッシの周りにカッターを入れて取り外し、新しい断熱サッシを取付けました。サッシ周囲を囲い、断熱材を入れていきます。サッシが変わるだけで、少し寒さも緩んだ気がします。電気のスイッチコンセント、照明器具の位置を打合せ、天井の高さ等を現場で打ち合わせをさせていただき、造作工事も本格的に進んでいきます。寒い中、大工さん作業ありがとうございます。



駒ヶ根市のK様邸土蔵修繕工事、完了しました。土蔵の下は、なまこ壁という名前の仕上げが施されています。黒い平瓦を壁面に張って、そのジョイントを漆喰で白くひし形のクロス状に塗りこみます。K様の土蔵は、漆喰部分が、荒砂の状態で、最後の化粧漆喰塗が施されていませんでした。一部がポロポロになって劣化してきたため、今回左官職人さんに上からきれいに漆喰で仕上げてくださいました。きれいななまこ壁に仕上がって、ピカピカの土蔵に生まれ変わりました。

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

●答えは最終面のシカクの中に!

interior&Craft

上下に振るとキラキラと雪が舞っているように見える「スノードーム」。100円ショップにあるもので手軽につくることができます。パーツは自由自在です!

■ 季節問わず楽しめる!

中に入れるもので、季節問わず楽しむことができます。夏ならヤシの木、秋ならハロウィンなど。いろんなパターンをつくって季節ごとに飾ってみるのも良いですね。パーツはびんのふたに固定しましょう。

天然の貝殻を入れてもかわいい!



フタを下にして飾るスタイルをご紹介!



しっかり乾かしましょう!



水と洗濯のりの割合は7:3がベスト!

■ つくってみよう!

【材料】空きびん、好きなパーツ、スノードーム用のラメパウダーもしくはビーズ、液体洗濯のり、スポンジ、耐水性のボンドもしくはグルーガン

①びんやパーツをアルコールなどで消毒しておく。

②びんのふたの裏に合うサイズに切ったスポンジをボンドなどで接着し、その上に好きなパーツをボンドなどで固定する。

③びんの中にラメパウダーやビーズなどを入れ、水と液体洗濯のりをびんの9割程度注ぐ。

④静かにふたを閉める。

フェイクスイーツデコ用のシュガーもキレイに舞う!



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。