

かんたんレシピ

豚肉とりんごのバタークリーム pasta

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。

豚肉とりんごの相性抜群！バターや生クリームのコクも加わった、食べごたえのあるパスタです♪

材料

(2人分)

- パスタ150g
- 豚ひき肉…160g、りんご…こぶりのもの1/2個、にんにく…2かけ
- バター…30g、生クリーム…150ml、白ワイン…大さじ2、塩・黒こしょう・粉チーズ…適量



- ①たっぷりの湯に塩を加えてパスタをゆでる。
- ②りんごは粗切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③バターで②、塩・黒こしょうをふった豚ひき肉を炒め、白ワインを加えて沸騰させ、生クリームを入れたらさらにひと煮立ちさせてすぐ火を止め、塩・黒こしょうで味を整える。
- ④③に①を加えてあえ、器に盛りつけて粉チーズと黒こしょうをふる。

※再度温めなおすと生クリームが分離することがあります。

10/1からの消費税10%引き上げ後の国の支援策(2) 次世代住宅ポイント制度ってなーに？

「一挙両得」。断熱リフォーム工事をして、そのポイントでエアコンをもらうことも可能です。

一挙両得

【意味】「一」の行と「得」の行の「一」を揃えれば、「一」を揃えれば、「得」を得る。

LIXIL
次世代住宅ポイント制度を活用すれば一挙両得! /
たとえば **断熱リフォームでもポイントもらえます**

たとえば 下記リフォームをすると **83,000ポイント**がもらえてエアコンに交換可能

<p>リビング窓3箇所 内窓を設置 内窓(大): 20,000ポイント・2箇所 内窓(中): 15,000ポイント・1箇所</p>	<p>古い玄関ドアを 新しいドアに交換 ドア(大): 28,000ポイント・1箇所</p>
---	---

Wi-Fi&人感センサー付
ルームエアコン
(80,000ポイント)

今月の中原のひとり言 ハーフからのフルマラソン

ラグビーワールドカップでの日本の大健闘が続いています。初戦のロシア戦はテレビにかじりつきで応援しました。世界最高峰の戦いを楽しみたいと思います。秋になり、9月の信州駒ヶ根ハーフマラソンから自分の中でのレースが再開されます。今年で7回目となる地元のこの大会のスケジュールは9月の最終日曜日と決まっています。6回連続出場している4月の長野マラソン、フラットで記録のねらいやすい10月末の諏訪湖ハーフマラソンの三大会は、私の中での不変のレースとなっています。そこに、2年前に、10月開催の松本マラソンがきました。松本マラソンは、10月の第1日曜日がスケジュールのため、駒ヶ根と連チャンになります。その二年前は、駒ヶ根ハーフをファンラン(楽しく走る)にして、今まで通り過ぎていた沿道のエイドを全て食べつくし、蕎麦も美味しくいただいて、ゆっくり走りました。そして迎えた松本マラソン。ギリギリサブ4で、やはりタイトでした。それでも、これから出続けようと思った松本マラソンの二年目は、開催日が9/30で、駒ヶ根と同日。迷いましたが、地元の大会を選びました。台風接近の中、予定されていた日本中のマラソン大会の開催が危うまれる中で、駒ヶ根は開催、松本は中止となり、松本の第二回大会は幻と終わりました。今年は通常のスケジュールに戻り、9/29駒ヶ根、10/6松本の開催となりました。3月の東京マラソン出場のおかげで、そのまま練習もしっかり出来ているために、今年の駒ヶ根は少しトライしました。その結果、駒ヶ根ハーフの自己新記録を出すことが出来ました。最後の延々と続く上り坂を、苦しかったですが、ペースを落とさずに走ることが出来たからだと思います。そして迎えた自分にとっての二回目の松本マラソン。朝4時に起きて、同級生と二人で松本へ。ゴールに車を置いて、シャトルバスでスタート地点へ向かい、準備をして8時半のスタートを迎えました。直前に小雨が降りだし、レーススタート。ここで予想外のスタート地点を過ぎてからの停滞足踏みと歩き。時計はどんどん進んでいきます。合わせて感じる尿意。初めてレース中にトイレに入りました。ここでのロス約30秒。記録はあきらめました。前日高校の野球部恩師の葬儀があり、先輩を交えた昔の仲間との思い出会で、懐かしさのあまり、少し飲み過ぎてしまいました。でも、そこは全く後悔していません。色々なことを考えて、東京マラソンの時のように、前半押さえて、最後まで楽しく走るフルマラソンを目指して、一步一步進んでいきました。フルマラソンの時の調子のバロメーターは、中間点と30キロあたりの自分の調子で分かります。中間点で、調子よときは「よし、ハーフだ!」、悪いときは「やっど、ハーフか」。今回は「やっど」でした。そんな調子なので、30キロでは「足がなくなり」、今までのペースを保つことが出来なくなりました。そうすると最終目標は、サブ4。ここはなんとしても死守しなければならない最低条件の目標です。歯を食いしばって、攀りそうな足を前へ前へと進めやっどでゴール。3時間53分40秒。来年はちょっと出場を考えたいと思う辛いレースとなりました。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

ご存知ですか?

多彩なスポーツ競技の愛称

いよいよ来年は東京オリンピック! 1964年以来ですね。その開会式が10月10日だったことを記念して「体育の日」が制定されました。いつの時代も感動を届けてくれる選手たち。その日本代表チームには競技ごとの愛称があります。有名な所では、男子サッカーは「サムライブルー」、女子は「なでしこジャパン」。ほかにも、飛び込みは「翼ジャパン」。競技のスピード感が良く表れていますね。ボートは選手をクルーと呼ぶことから「クルージャパン」と名付けられたようです。バレーボール男子は「龍神NIPPON」、女子は「火の鳥NIPPON」。水球は海の神にちなんで「ポセイドンジャパン」だそう。今回から種目に加わる空手は「雷神ジャパン」。愛称を知ると、親近感も増しますね。



「マーメイドジャパン」が愛称のシンクロナイスドスイミングは、アーティスティックスイミングと競技名が変更!

バスケットは愛称が変更!

日本でリーグ戦も行われ、注目が高まるバスケットは、当初、俊敏なハヤブサと日本のスピードあるプレースタイルをイメージして「隼ジャパン」と名付けられましたが、「AKATSUKI FIVE」と変更。日本代表のチームカラー「黒と赤」を日出ずる国・日本の日の出(あかつき)の空の色になぞらえ、さらにコートで戦う5人の選手=FIVEを組み合わせたそうです。



快適 Life

洗濯のお困りごとを解決しよう！

毎日の家事のひとつが洗濯。ときに、「どうしよう!？」と困ってしまうこともありますね。そんな問題の解決法をご紹介します。



①えり、そでのしつこい皮脂汚れ
食器用中性洗剤が活躍！汚れた部分につけ、ぬるま湯で軽く揉み洗いをして水ですすいだ後、洗濯機で洗濯を。

②口紅やファンデーションの汚れ
クレンジングオイルをなじませてぬるま湯で洗えば落ちやすいです。

③色移りしてしまった場合
干す前にすぐ水洗いをする少し落ちます。さらに酸素系漂白剤を40～50度のお湯に溶かして30～1時間漬けこみましょう。



生地をチェック

食器用洗剤は中性が多く比較的、どんな生地でも使うことができますが、レーヨンなどの摩擦に弱い生地やシルクなど生地が変質しやすいものは目立たないところで試してから使いましょう。酸素系漂白剤は、粉末だと効果が強いので、デリケートなウールやシルクは避けましょう。

●Tシャツなどの黄ばみ
食器用洗剤で下洗い後、酸素系漂白剤で30分～1時間漬けて洗濯機で洗えば、薄い黄ばみなら1回でキレイに、濃い黄ばみは、繰り返しで徐々に薄くなります。

●ティッシュと一緒に洗濯してしまった！
濡れているうちに、野菜が入っていたネットなどででると落ちやすいです。または、スポンジの固い方で優しくこするのをおすすめ。

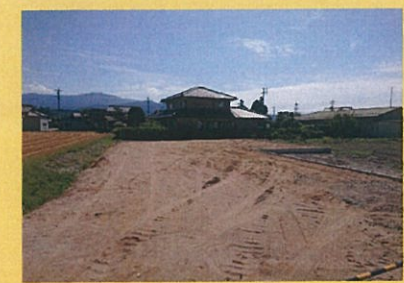
只今 新しい住まい施工中 伊那市・駒ヶ根市



伊那市のT様邸新築工事、内部造作工事を行なっています。内部は床のフローリングを施工しています。外部は屋根が葺き終り、外壁のサイディング張りやタイル壁の施工に移っています。床の仕上げとなるフローリングを張り終えると、養生板を貼って保護をします。そうなるまで綺麗な床を見るのはお預けになります。その養生をする前に、少し見せていただきました。綺麗な床の仕上がりで、完成が楽しみになりました。職人の皆さん、宜しくお願いします。



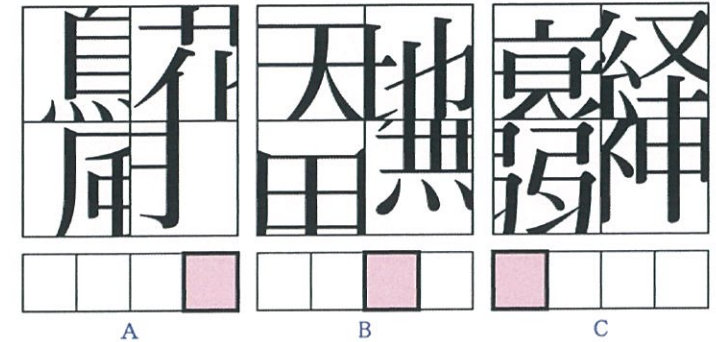
駒ヶ根市のH様邸新築工事、基礎工事完了しました。新しく分譲された3区画の中で、真っ先の工事となっています。型枠が外されたコンクリート面はまっさらのグレーでとてもきれいです。まもなく建て方が始まり、建物の形が表れます。今は、H様とサッシの色や、玄関戸のデザイン、外壁や屋根の色などを決める作業を一緒に行っています。基調は、白と黒。自然素材の家に、モノトーンな配色。楽しみです。



伊那市の様邸新築工事、造成工事完了しました。母屋の隣の土地を農地転用し、新しい息子さん夫婦の家を建てます。農地であった一部を区別して、ヨウヘキを入れ、山砂を敷き詰めて住宅用土地に造成しました。敷地は、天竜川から近いこともあり、少し掘るとしっかりとした地盤が表れます。地盤調査の結果も、「ガチガチ」で、検査の杭がなかなか入っていかないほどでした。11月より着工計画しています。

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！

Relax

自分好みの香りで入浴剤を手作りしてみませんか？
お子さんと作ってみるのも楽しいですよ♪



食紅など天然の色素で色づけするのもかわいい！



■ バスボムをつくってみよう！

お風呂に入れるとシュワシュワ気泡が楽しい入浴剤です。

【材料】

重曹100g、クエン酸50g、片栗粉(ふつうの塩でもOK)50g、水少々、お好きな精油20～30滴、製氷皿などの型、混ぜる用のボウル、スプーン

①重曹、クエン酸、片栗粉(または塩)をボウルなどに入れて先に混ぜてから精油を入れ、水を少しずつ加えながらだまにならないよう、さらに混ぜる。※食紅やドライハーブを入れるときはこのタイミングで。

②①を指やスプーンの背で押し下したときにしっとりまとまる感じになったらOK。

③製氷皿などの型に入れて半日～1日乾かせば完成！型がない場合は、ラップで茶巾絞りのように包んでもできますよ。

水はスプレーで入れると、とだまになりにくく、失敗しにくいです



■ 混ぜるだけ！バスソルト

塩の効果で発汗作用があり、リフレッシュ効果が期待でき、お肌もすべすべに♪

1回分として、天然塩大さじ2にお好みの精油2～5滴を混ぜるだけで完成！



バスボムやバスソルトはドライハーブを入れるとよりおしゃれに♪



※水を一度に入れ過ぎると、シュワシュワ発泡し、失敗するので、スプレーで15～30プッシュほど混ぜながら入れましょう

※バスボムは、密閉容器やジッパー袋に入れ、直射日光を避けて保存し、できるだけ早く使いましょう

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。