

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かんたんレシピ

新ごぼうが店頭に並ぶ時期です。ごぼうの風味を生かしながらセロリの爽やかさを加え、ご飯でとろみをつけた喉ごしのよいポタージュです。繊維もたっぷり! 腸活にもよさそうですね。

### 新ごぼうのポタージュ



セロリは葉の部分も使ってね!

#### 材料

(2人分)

- ごぼう 1/2本 (80g)
- 玉ねぎ 1/2個 (80g)
- セロリ 1/2本 (80g)
- バター 15g
- 牛乳 200cc
- 塩・胡椒 適宜

A

- 水 200cc
- ご飯 大さじ1
- ローリエの葉 1枚
- 固形スープの素 1個



①新ごぼうは洗って斜め薄切りにし、水に軽くさらしてザルに上げておく。玉ねぎとセロリは薄くスライスする。

②鍋にバターを入れ、中火にして①を入れ、焦がさないようしんなりするまで炒める。そこへAを加え、ごぼうが柔らかくなるまで蓋をして10分ほど煮込む。

③火を止めローリエを取り除き、牛乳を加えて温度を下げたら、ミキサーで柔らかくなるまで攪拌して、鍋に戻す。

④弱火で温め、塩・こしょうで味を調整して出来上がり。パセリのみじん切りや、クルトン、ナッツを細かくしたものを飾る。

※新ごぼうの香りを楽しみたいので、皮をこそげ落とさずに使います。

※牛乳を豆乳に替えてもよいですね。

## お風呂のリフォーム事例紹介 「外窓を壊さない場合の浴室リフォーム」



←改修前



改修後→



浴室外部(壊さない外窓状況)

お風呂のリフォームを行なう場合、外窓を壊す場合と、外窓をそのままにしてリフォームする場合と二種類に分かれます。外窓を壊す場合は、外窓費用と、窓周囲の外壁復旧費用がかさみます。窓は断熱窓にしたり、窓の大きさを小さくしたりで、一層の断熱効果が期待できます。また、お風呂の解体に伴う解体物の搬出や、土間下のコンクリートを打設するのにも、窓一面の外壁も同時に壊すのでとても楽になります。

外窓を残す場合は、断熱が問題となります。今回のお宅は、二重サッシだったため、トータルで考えて窓を残すことにしました。そこで問題なのは、解体物の搬出とコンクリートの打設になります。お風呂の近くには勝手口があることが多いので、養生を行ない、ルート確保を行なって、一連の作業を行なうようにしています。

いずれの場合も、外側の骨格がまとまってからお風呂の搬入をします。

ユニットバスは、組立てられた箱を搬入するものではありません、一枚一枚のパーツを内部で組み立てていきます。

工事は解体で2日。床下の配管、コンクリート打設で3日。電気配線他で1日。おおむね解体から1週間後にユニットバス設置。脱衣場面のふさぎ、内装及びユニットバスへの給水、給湯、排水の接続で、おおむね10日ほどで工事は完了となります。

お風呂のリフォームは、暑くもなく寒くもない春と秋がお勧めです。何なりとご相談ください。

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 ①→9個 ②→24個

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

くぼたの家 一般住宅

こちらが  
目印!

# ちょっと見ても

107

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5月発行

今月の中原のひとり言

## 第20回記念長野マラソン

五月、新緑の時期です。新しい息吹が一斉に開きだし、鮮やかな緑があちこちで見られるようになりました。花粉症対策のマスクもまもなくとることが出来そうです。体調を整えて、頑張っていきたいと思います。

4月15日、長野マラソンに出場しました。五年連続五回目の出場です。初めてマラソンを走ったのが四年前の長野マラソン。今回で八回目のフルマラソンとなりましたが、この長野マラソンは毎年挑戦する自分の中で大切な大会です。ただ、エントリーするのがとても大変です。10月のエントリーは先着順で、インターネットで午前10時に始まりですが、全国一斉に申し込みが集中するので、回線がパンク状態でなかなか繋がりませんが、やっとならば申し込みを逃さず落ち着いて申し込みを済ませます。例年30分ほどで募集定員に達して受付終了となります。いつもドキドキですが、この緊張感も長野マラソンの一つのルーティンで、まず最初にぶち当たる出場するための第一関門です。

長野マラソンには自分の中では色々な関門があります。前日受付のために必ず前泊となるための宿舎の確保。大会日が四月中旬で色々なイベントと重なることが多く、何とかやりくりすること。万全の体調管理。そして完走して目標のサブ4を記録できるような練習量の持続。自分自身以外にも家族や友人の協力での大会に出続けることが出来ています。感謝したいと思います。

4月に開催される長野マラソンは比較的思わぬ天気になることが多く、過去には雪に見舞われたこともあったほどです。一昨年は大雨強風のち晴天、昨年は予想以上の高温でゴール後脱水状態になって救護室にお世話になるほどでした。今年も残念ながら予報通りの雨。100円ショップで購入したかっぱを着て小降りの中8時30分スタートしました。走り出すと小降りの雨が心地よく逆に体も熱くならず走りやすかったです。長野マラソンの魅力は沿道の応援です。スタートからゴールまで途切れることなく、また、見ているだけではなく声をかけてくれたり、走っているランナーを勇気づけてくれます。善光寺参道入り口から長野駅方面に向かう道中はコース一番の応援がすごいところで、レース序盤なのと全体に下がっているのでも気分良く走られる一番のお気に入り場面です。ランナーにはよかった雨も、沿道の方々には大変だったと思いますが、例年と変わらぬ応援に本当に感謝したいと思います。コースは長野オリンピックのレガシー(遺跡)をたどりながら、30km過ぎは千曲川の堤防を走りゴールの長野オリンピックスタジアムを目指します。フルマラソンの自己記録は4年前の初マラソンの長野の記録で、今年それを更新することが目標でした。普段は30km過ぎで足が痛くなりペースが落ちるのですが、今年は練習量のおかげかペースを維持することが出来ました。最後の5kmは4年前との自分との勝負になりました。一步一步必死に前へ足を踏み出します。スタジアムに入るとゴールまで200m。幸せの瞬間です。記録も1分短縮して自己記録更新。4年たっても成長出来ました。関係する全ての皆様、ありがとうございました。



## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

5月2日

八十八夜

♪夏も近づく八十八夜♪ “茶摘”で知られる『八十八夜』は立春から数えて88日目となる雑節のひとつで、3日後の5日には立夏も控えています。

八十八は米という漢字になるので農業の吉日というのはよく知られていますね。末広がりの八が重なる縁起の良い日なので“夏じたくを始める吉日”とも言われています。ご存知でしたか?

本格的な夏はまだ先ですが、夏の準備をしてみませんか。夏用のインテリアを少しプラスも良いでしょう。もちろん新茶でティータイムですね。



この時期だけの味ね!

いつもの水加減で茶葉を入れ、炊き込んでOK!

新茶の葉の天ぷら

なんで夜なの?



月の満ち欠けは約29.5日

夏に咲く花の種を撒くわ!

月の満ち欠けを目安にしていたからかも...?

新茶ご飯

新茶を炊きたてご飯に混ぜて蒸らします。お茶椀1杯に対して小さじ1の茶葉をキッチンペーパーで、もんで細かくして入れるだけ。塩ゆでした刺き枝豆を混ぜたり、ミョウガの干切りを飾ると、更に初夏らしい新茶ご飯になります。

# 快適 Life

# GWに大掃除？！



年末にするものと思いがちな大掃除、実はカラッとした晴天が続くこの時期がおすすです。

寒い冬に窓や網戸のお掃除は大変...でも5月なら楽勝です！キッチンの換気扇、油污れも寒い時期より取れやすくなっています。バスルームもカビの生えやすい梅雨前の今がおすすめ！窓を開け放して換気乾燥ができるので掃除全般、またフローリングのワックス掛けにも最適と良いことづくめです。冷蔵庫の中だけは寒い年末に残しておきましょうか。

今年の年末はラクかも！



## ハウスクリーニング代行など

プロのお掃除に興味がある、頼んでみたいと思っている方は、この時期どうでしょう？年末や引越シーズンより比較的予約がとりやすいです。エアコンのお掃除もこの時期に、お得なキャンペーンを実施する業者もあります。梅雨や夏になる前にメンテナンスをしておくで安心ですね。



## 只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・宮田村・飯島町



駒ヶ根市のM様邸新築工事、完成しました。M様のお宅は、既存の母屋につながる形で、増築となっています。M様家族は三世代。玄関は別々の二世帯住宅の形になります。お引渡し当日は、玄関から入り一連のご説明と鍵のお引渡しをさせていただきました。その後、お茶をいただきましたが、廊下から母屋へ行って、皆様とお話をさせていただきました。M様完成おめでとうございます。ありがとうございました。



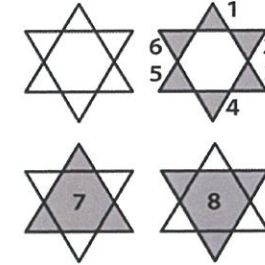
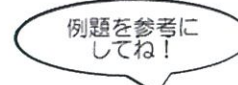
宮田村のK様邸改修工事、完成しました。完成した内部は、間取りも大幅に変わり新築みたいです。玄関からすぐの部屋は、広いリビングダイニングキッチンです。アイランドキッチンとキッチン収納が素晴らしく、家族団らんの空間となっています。内部のクロスやカーテンも落ち着いた色で、あたたかく優しい空間を演出しています。K様完成おめでとうございます。ありがとうございました。



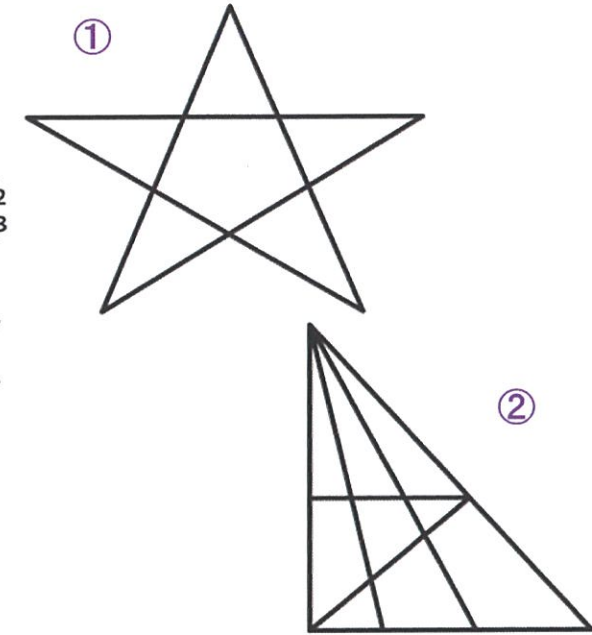
飯島町のH様邸浴室改修工事、完成しました。H様の浴室改修工事は、タイル風呂を壊してのユニットバス化。その他に、隣接する洗面脱衣室の洗面化粧台の取替と床の張替え、ユニットバスが設置された後の浴室面の壁の復旧、それとボイラーの取替を行いました。工事日数は、4/10～20の10日間。4/20の夜からお風呂に入ることが出来ました。お風呂の改修は、暑くもなく寒くもない、春と秋がお勧めです。H様完成おめでとうございます。ありがとうございました。

# クイズ

下の図形の中に三角形がいくつあるか、教えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！



# Beauty&Health

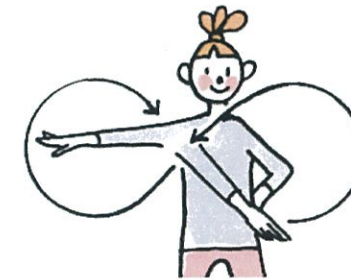
無限のマーク∞(インフィニティー)を動きに入れて、普段つかわない部分の動きを大きくして、背中・体側・腕・肩周りをスッキリさせてみましょう。∞を取り入れることで、ストレッチ効果も期待できます。

## ■ 準備運動



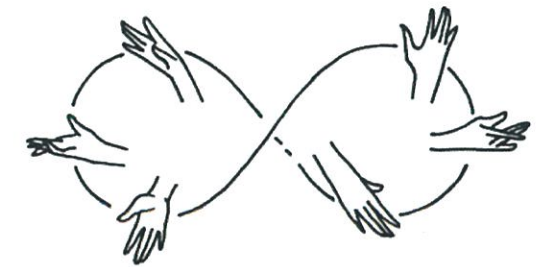
両腕を前に出し∞マークを空中に描くように動かす運動(以下∞運動)を3回。そのまま腕を広げてゆき、合計8回で身体の横へ。∞マークを大きくして最初からもう1セット。(肩が上がらないように)

## ■ 正面インフィニティー



両足を肩幅に広げ、左手は腰に置き右手で体の正面から∞運動。顔は正面を向き大きく10回。腰や上半身は動かさない。反対側も同じようにします。

手の先は下の図のようになると腕のストレッチにもなります。親指を動かす方向に向くようにすると、クロスするところで手の甲と手の平になります。



※無理をしないように。※持病や運動制限がある方は、主治医にご相談ください。

## ■ 体側インフィニティー



伸びてる！

立った姿勢から右足を一步前に出し、上半身を右にねじる。その姿勢から右腕を床と平行まで(出来る位置で可)上げ、そこで∞運動を10回。上体と腰はなるべく動かさないように。反対側も10回。

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。