

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

リンゴの肉巻きキウイソース



ソースもきれいだけど、リンゴの皮の赤もきれいわ!

材料

(2~3人分)

- 豚ローススライス 12枚
- リンゴ 中1個
- 塩・こしょう ひとつまみ
- オリーブ油 適宜

(ソース)

- キウイ(グリーン) 2個
- はちみつ 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1



秋の果物をデザートだけでなく、メインディッシュにしてみませんか?

リンゴのポリフェノールやペクチンが体によいことは、よく知られていますね。キウイも食物繊維やビタミン・ミネラルがとても豊富な果物です。

- ①リンゴをよく洗って、皮つきのまま12等分して種部分を取り除く。リンゴに豚ロース肉を巻き、塩・こしょうをしておく。
- ②ソースを作る。キウイ1個はミキサーでピューレ状にする。残りのキウイは5mm角にカットし、はちみつとオリーブ油で混ぜる。
- ③オリーブ油をひいたフライパンに①を並べ入れ、中火で両面に焼き目を付けながら蒸し焼きにする。
- ④お皿にピューレ状のキウイソースを敷き、その上にリンゴの肉巻きをのせる。カットしたキウイソースをかけて完成。

秋のリフォーム祭 ご来場ありがとうございました。

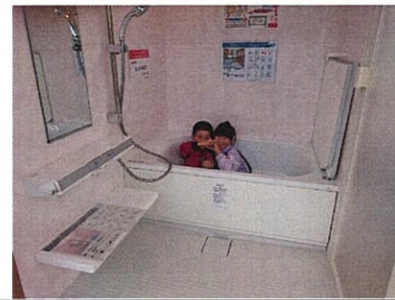
10/29、30の二日間で開催いたしましたLIXILリフォームショップ窪田建設の「リフォーム祭」に大勢の方のご来場を賜りました。ありがとうございました。

両日ともに秋晴れで、ちょっと寒かったのですが、わざわざ会場まで足をお運びいただきまして、重ねて御礼申し上げます。

今回のリフォームでは、お風呂のリフォームのご相談を多くいただきました。お風呂の改修をお望みの方には、会場に展示してあります色々な工事の施工事例の中からお風呂リフォームの工事内容をご説明させていただきます。まずは解体をして、土台等が腐食している場合の対処方法、土間コンクリートの状況、組み立て方法などをご説明いたします。

会場横駐車場には移動展示車があり、その中には実物のユニットバスも体験できるので、そちらにもご案内させていただきました。

お客様それぞれのご要望をお聞きして、それぞれの方にご満足いただけるリフォームが出来るために、しっかりとヒアリングをさせていただきました。住宅を建設いただいた0様のお子さんもおばあちゃんと奥様とご来場いただき、ユニットバスで記念撮影。とってもかわいいんです。ありがとうございました。寒い冬を迎える前にあたたかいお風呂にリフォーム。お勧めです!



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

本物探しの答え 3

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!

ちょっと見えてみ

89

窪田建設株式会社

住まいのことなら 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 2016年11月発行

今月の中原のひとり言

中学校野球部新人戦

11月をむかえ、咳が止まらず困っています。風邪ではなくアレルギーとのことですが、春は花粉症に悩まされ、一番好きな秋までも毎年アレルギーに悩まされるのでしょうか? エアコンなどの粉じんが原因みたいですが、気を付けたいと思います。皆様も風邪と同じような症状ですので、お気を付け下さい。

10月号で今年進学した息子の赤穂中学校のことを書きましたが、いよいよ新チームの新人戦が各部活で行われました。息子が入った野球部はまずは上伊那でのシードを決める予選を行ない、後日本選、それに勝ち上がった5校が南信大会に進みます。保護者も赤いTシャツを揃えて、応援に参加します。上伊那予選はシードを決める大会なので、最悪負けてしまっても大丈夫なのですが、当然勝つものと思っていたものが敗退。シードを勝ち取ることが出来ませんでした。上伊那大会本選の組み合わせは、なんと予選と全く一緒。今度は負ければそこで終わりです。一気にドキドキモードに突入です。息子は一年生なのですが、試合に出場させていただいているので、親とすると先輩の迷惑にならないようにただただ願うのみです。大会は雨で二日も順延。早く終わって気が楽になりたかったのですが、三連休を三日間もドキドキしながら過ごしました。一日目は三年生が応援に来てくださいました。接戦をものにして二試合勝ち上がり、まずは目標であった南信大会進出を決めました。息子は二番レフトで出場しましたが、二番の役割をこなして、チームの勝ちに貢献することが出来ました。次は準決勝と決勝です。ここでの順位が南信大会の組み合わせにも影響します。南信大会は、諏訪地域5校、上伊那5校、前年優勝の下伊那6校の16チームで争われます。一回戦は諏訪か下伊那の中学校と当るので、何とかもう一つ勝ってとっていました。が、それがなんと優勝! 決勝戦はコールド勝ちでした。決勝戦以外は接戦で一点を争う好ゲーム。応援する保護者も必死で、一球ごとに一喜一憂。ある奥さんも「早く終わってほしい!」とおっしゃっていましたが、自分もそうでした。ですがそういった緊迫した試合を勝ち取った時の緊張の開放はとても快感で、その体験をさせてくれた子供たちに感謝です。夜は急きよ、祝勝会。美味しいお酒を皆さんと一緒に飲みたかったのですが、予定があつて出られず、とても残念でした。迎える南信大会。一回戦は接戦を、二回戦は打撃爆発で大勝。見事準決勝に進むことが出来ました。もう一つ勝つと県大会! というところまで来ました。当然応援に行きたい! ところですが、なんと自分の諏訪湖ハーフマラソンと同じ日になってしまいました。出場費ももったいないのと、一応練習も重ねて来ましたが、何より自分が応援に行くからと言って勝つわけではありません。ですが、走りながらも勝敗が気になって、走りながら「赤中ガンバレ、大輝ガンバレ」と呪文のように唱えていました。ゴールしてすぐにスマートフォンで結果をチェック。「残念ながら…」という文字が目飛び込んできました。負けた…0-1でした。結局そのチームが決勝も制し優勝。南信三位という結果でしたが、負けたチームもこの冬の猛練習で巻き返してきます。赤中も挑戦者の気持ちで頑張ろう!



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

11月23日は

勤労感謝の日 新嘗祭

“勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日”として1948年に制定されました。『休日だ〜!』と遊べるのも働くことができるからで、元気に働けることに感謝ですね。

また、この日は戦前まで“新嘗祭”(にいなめさい)とよばれ、天皇がその年に収穫した新穀(主に米)を天地の神に供え、この日に新米を食べる祭祀です。宮中だけでなく全国の農村漁村、それぞれの地方神社でも行われます。美味しいお米を食べられることに感謝! 生産者の方達にも感謝! です。

なにことも感謝が肝心!



酉の市

この日は“二の酉”の日でもあり、関東を中心に全国の大鳥神社・鶯神社(おとりじんじゃ)などで“酉の市”が行われ、福をつかみ取るという“縁起熊手”が露店で売られます。この市が終わると、もうすぐ師走ですね。

おいしい!



家電大好き

コードレスクリーナー

来月バタバタしないように早めに用意したいわ!



コードレス=充電電池を使用

コードレスは邪魔なコードが無いだけで、壊れない限り充電さえしていれば永遠に使えると思いませんか? 充電電池には寿命があり、使用時間がだんだんと短くなります。充電電池の交換をすれば、また使えるようになりますが、メーカーにより交換方法が違うので購入時に確認を!

ちょっと掃除機を使いたい時に便利なコードレスクリーナー。メインで使用しても良いくらいに進化しています。種類も豊富、それぞれ良さがあって決められない...そんな時は下のポイントのチェックを!

- メインにしたい場所(方法)にあっているか
- 本体+充電スタンド(意外に大きい)の設置場所
- 充電時間と使用可能時間、ゴミの容量
- ゴミの捨て方、ゴミカップ掃除の簡単さ
- 使用する時の重さ

上記のチェックポイントで自分のライフスタイルにあった機種を選び、実際に店頭でデモ機を使用して決めることをおすすめします。コードレスタイプに求めることは“簡単”ですよ。



色々小物があっても結局使わなかった~!

只今

新しい住まい施工中

駒ヶ根市・豊丘村・飯島町



駒ヶ根市の様邸新築工事、完成いたしました。オレンジの屋根に、玄関にはかわいいタイルをポイントで貼りました。玄関横には、一畳のシューズクローゼット。回廊になっている廊下部分には、ホテルみたいなカウンター式の洗面スペースがあり、ゴージャスです。南面の一角にはインナーテラスがあります。南面の大きな窓は、両側にすべて開くことが出来るオープンサッシになっていて、光がサンサンと家の中に入り込み、とても素晴らしい空間になりました。完成おめでとうございます。ありがとうございました。



豊丘村のK様邸新築工事、間もなく完成いたします。内部の仕上げ工事も完了し、器具などの取り付け工事をこなしています。先日クロスの打合せを現地で行いました。実際にできている空間の中で、明るさや部屋の大きさを体感しながらクロスを選んでいただきます。子供さんの部屋にはピンク系のかわいいクロスを選んで、四面の内的一面をハートがデザインされたクロスを選びました。実際貼ったところを見ましたが、とてもかわいく、おしゃれな部屋が完成しました。11/26(土)完成見学会を行なう予定です。



飯島町のY様邸改修工事、着工しました。Y様のお宅は、8年前ほどに下水道工事をさせていただき、その際に水廻りの全面改修を行ないました。今回は、玄関周りの改修をうけたまわり、まずは天井を解体しました。すると、2階の床下に何やら丸い鉄の物体が...おそらく、こたつの「豆炭」を入れるツボ?ではないかと思われます。電気の配線も、使われてはいませんが、昔の白い「ガイシ」が残っていたり、建物の歴史を感じさせてくれます。寒くなる前の完成を目指して、しっかり工事いたします。

本物探し

見慣れたベルマークですが、どこか違っているものがあります。さて本物はどれでしょう?番号で教えてください。

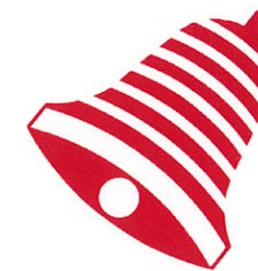


どれかな?

1

2

3



●答えは最終面のシカクの中に!

Easy Craft

書類や紙類を挟んで使う、クリアフォルダ。A4サイズを入れるにはバックが小さい...そんな時に使えるB6サイズ(約19.2×13.8cm)の便利な使い方のご紹介です。



ぴったりサイズ!

■ 2枚を使ってマイサイズフォルダ

左の図のように、フォルダ2枚をスライドできるようにセットすれば、封筒や、振込み用紙、チケットなどを折らずに収納できます。マスキングテープで重なり部分を半分だけ留めると、合計3つの収納部分が出来ますよ。

■ マスキングテープを貼って

マスキングテープをそのまま持ち歩くにはかさばりますよね。B6サイズのフォルダに色々な長さに切ったテープを貼り付け、ておくと、さっと使い便利です。

いいかも!



シールも貼れるわね!



■ ノートに貼ってポケットを作る

B5サイズノートの表紙の裏にマスキングテープで貼り、ポケットを作っておくと便利です。気になったリーフレットや名刺、切手などを収納できます。フォルダの表には必要な分だけの付箋などを貼るので便利です。

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。