

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

白玉&豆腐で団子

水の代わりに絹ごし豆腐を使います。豆腐を使うことでタンパク質も採れ、翌日になっても固くなりません。きな粉や黒蜜、小豆餡、みたらし餡などお好みの味でどうぞ。



抹茶で色をつけてもきれいです

材料

白玉粉 200g
絹ごし豆腐 200g

みたらし餡

醤油 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2
片栗粉 大さじ1
水 200cc



1) 白玉粉と豆腐をボールに入れ、耳たぶくらいの固さになるまで手でよく捏ねる。(固すぎる時は水で調節)

2) 手で丸めて沸騰したお湯に入れる。白玉が浮いてきたら、さらに2分茹でる。すくい上げて冷水で冷やしたら完成。

3) 小鍋にみたらし餡の材料を全て入れて、中火にかけます。木へらで混ぜながら、好みのとろみになったら温かいうちに団子にかけます。※味はお好みで調節して下さい。



十五夜のデザートに!

写真でわかりやすく! お風呂リフォームのご紹介!



①解体中



②土間コン打設



③完成



④既存ボイラー

⑤エコキュート新設

夏も終わりをむかえ、朝晩も涼しい季節となりました。寒い時期を迎える今が、お風呂のリフォームには最適です。お風呂をユニットバスに入れ替えるリフォームのお話をさせていただきます。解体から新しいお風呂に入るまでは約一週間かかります。まずは解体。①二日くらいかかります。既存の窓を残して再利用しても良いですし、新しく断熱性の良い窓に替えることもできます。解体したお風呂の下は大きな石がごろごろあります。この石などを撤去するのが特に大変です。床下約50cm位まで掘ったら排水用の床下配管を行ない、土間コンクリートを打ちます。②その上に配管を再度行います。ここまで約5日、火曜日に解体を始めると、土曜日にコンクリートを打って、次の週の月曜日にユニットバスを据えます。ユニットバスは組み立て式で一日で組あがります。③その日は、防水のコーキングが乾かないので、次の日の夜に入ることができます。ここまで約一週間。一週間は銭湯に行くか公衆浴場をご利用いただいています。お風呂のリフォームに合わせて、給湯器をリフォームされる方も多いです。④⑤これは全自動で、リモコンひとつで、浴槽にお湯をはれることができるからです。工事費は約80万円からです。今が季節的にもお勧めですよ!

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 医療関係

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



ちょっと見ても

75

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 2015年9月発行

今月の中原のひとり言

8月15日

暑い夏も終わり、時折長そでも必要な季節になってきました。季節の変わり目は、体調をくずしかねません。お体ご自愛ください。

8/15に諏訪湖畔で開催される花火大会、正式には「諏訪湖祭湖上花火大会」に行ってきました。総打ち上げ数は国内一の4万発。来場者は50万人とも言われています。なんとといってもメイン会場付近は大勢の人と帰りの渋滞が有名で、そのためあまり近くまで行くのを今まで躊躇していました。3年ほど前に甥っ子を連れて、対岸から見ていたのですが、やはり迫力にかけられるので、今年はチャレンジして近くへ行ってみようと思いましたが、すごい昔に一度だけ近くへ行きましたが、上諏訪駅の渋滞がひどかったイメージが残っているだけで、「どうにかなる!」と思いつながら、家族4人で出発。3時過ぎに家を出て、下道で岡谷駅に4時過ぎに到着。駅前の立体駐車場に何とか停められて、飲み物などの買い物をすませて、5時ちょうどくらいの電車に乗り、上諏訪駅には15分くらいで到着。電車はそんなに混んではいっていませんでしたが、上諏訪駅のホームからは、人・人・人。「まだ2時間もあるのに...」駅から諏訪湖畔までは歩いて15分くらい。狭い路地の小さなお店には、すでにお酒を楽しんでいる方や、家族連れがくつろいでいて、お祭りのムードいっぱいですが、そんな雰囲気を楽しみながら歩いて行きました。湖畔へ出ると、ムードは一新して、露店と道を埋め尽くす人の多さに唖然。「こんなにすごかった!」道端に簡単に座れるイメージだったのですが、めばしい場所はずいぶん確保済みで、「やばい!!」と思いつながら湖畔を200mほど歩きました。あきらめかけたとき夜店の横に空間が!隣の方に「ここ良いですか?」と聞くと、心優しく「どうぞ」。目の前には障害物がなく、打ちあがらないとい場所なのか分かりませんが、とにかく席は確保できました。妻と子供は、露店巡りへ。私は買ってきたビールで一杯。空は夕暮れて風も心地よく、ビールをいただきながら、開始を待ちました。いよいよ7時、打ち上げ開始。スターメインです。目の前です。通行する大勢の人が少し気になりますが、空高く上がるので、花火はしっかり見ることが出来ます。音も大迫力。体に響きます。アナウンスや音楽は全く聞こえませんが、花火を十分楽しむことは出来ました。帰りの混雑が心配だったので、8時過ぎには席を片付けて、駅へ歩きながら最後の花火を楽しみました。一番最後のスターメインが見られなかったのが、少し残念でしたが、電車にもスムーズに乗れて、ストレスなく帰ってこることが出来ました。自宅へは11時ころ到着。子供にも楽しい夏の思い出になりました。戦争で亡くなられた方を想い、平和な世の中に感謝する終戦記念日でした。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

秋の七草

ご存知ですか?



春の七草は、七草粥にしていだきますが、秋の七草は春とは違い眺めて楽しむ「萩・桔梗・葛・藤袴・女郎花・尾花・撫子」の7種類の草花です。万葉の歌人、山上憶良(やまのうえのおくら)が二首の歌を詠んだことから、秋を代表する草花として親しまれるようになったとされています。

萩と尾花(ススキ)は「おはぎ、十五夜の飾り」で知られていますが、他の草花もこの機会に覚えてみてはいかがでしょうか。

五・七・五・七・七で覚えてね。

ハギ・キキョウ・クズ・フジバカマ・オミナエシ・オバナ・フデシコ 秋の七草

サワフジバカマで

豆知識

尾花はススキの事です。「茅」もしくは「萱」とも呼ばれ、茅葺屋根の材料として使われています。また、昔から芳香剤として利用されていた藤袴は、現在、絶滅危惧種とされています。



★ 葉を摘み、2~3日陰干しにして乾燥させると、ラベンダーのような香りがきます。10枚程の葉を布の袋に入れて入浴剤として使うと、緊張やストレスを和らげ、眠りを促す効果があるといわれています。

9月9日

うつり変わる季節の節目に、こころ豊かに暮らせることを祝う節句があります。現在も五つの節句の“五節句※”が伝えられています。

古代中国の陰陽説では、奇数を「陽数」といい、おめでたい数とされて、陽のもっとも大きな数が重なる9月9日は“重陽の節句”として、「不老長寿を願う」祝いとされています。

別名を「菊の節句」ともいいます。邪氣を祓う菊の花びらを浸し、花の香りをうつつた“菊酒”をいただく…大人の節句として、楽しんでみるのも良いですね。

重陽の節句



※五節句とは1月7日七草、3月3日桃の節句、5月5日端午の節句、7月7日七夕、そして9月9日重陽の節句です。

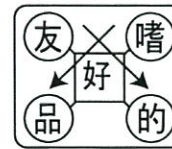


フラワーアレンジ

菊の花でも洋風なタイプを選ぶと、ダイニングテーブルにも飾れますね。葉は水に挿す部分を全て取ると花が長持ちします。

四文字熟語

例のように三文字熟語を解き、マスに入れます。その4つの漢字を組み合わせることで出来る四文字熟語を教えてください。



●答えはおもて面のシカクの中に!

水	資	法	歯	答え
国	地	者	学	
飲	雑	町	共	
性	店	体	心	

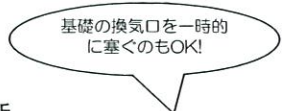
防災

9月は防災月間です。地震対策だけでなく、台風やゲリラ豪雨といった“水災害の視点”から防災を見直してみませんか？



わが家のハザードマップ

災害時は「命を守る！」が第一。家周辺の地形や家族構成など、各々状況は異なりますが、ご家族が安全に避難できるように、避難所の場所や避難にかかる時間など話し合っておく“わが家のハザードマップ”を作りましょう。



雨の日散歩

普段何気なく歩いている道路も、雨の日には水の流れて傾斜に気づいたりします。平常時の流れの方向や危険箇所などを普段から確認しておく“雨の日散歩”をおすすめします。※雷雨や豪雨の際の河川などには、十分注意してください。



★意外なグッズ★

水害対策に水？ 水が出る地域だとすぐに土嚢が頭に浮かびますが、簡単に用意出来ない時には、2重にしたビニール袋に水を入れ“水嚢”を作るという方法があります。下水がトイレに逆流しそうな場合には、水嚢を便器内に入れると防げます。

風対策

植木鉢やガーデニングの道具などは、強風などで飛ばされないようにしっかりと固定、もしくは片付けましょう。また、屋根、塀、壁などの点検、補強も普段から行っておきましょう。

今今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・宮田村・伊那市



駒ヶ根市のM様邸、造作工事終盤に入りました。外壁も張りあがり、内部の間仕切り壁も出来てきて、建物の骨格がはっきりとしてきています。造作が完了すると、仕上げ工事に入ります。M様邸は、二世帯住宅なので、中もとても広いです。その分、工事量も多くなりますが、残りわずか。完成が楽しみです。



宮田村のK様邸、造作工事真っ只中です。大屋根には、10kwの太陽光発電パネルも載りました。三つの柄に分けられた外壁もほぼ張られました。先日は、ご家族の方と、棚の打合せを現場で行い、高さや幅、位置などの細かい打合せをいたしました。子供さんも初めて家の中に入ってうれしそうでした。完成待ちです。



駒ヶ根市のY様邸、こちらも造作工事真っ只中です。増築ですが、既存の部分とはまだつながっていません。九月に入ったら、既存の接続部分を解体し、廊下でつなぐ工事が始まります。トンネルの開通の気持ちに似ていて、ちょっとドキドキします。Y様には一部解体で、不便をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。



伊那市のS様邸改修工事、着工準備をしています。国の長期優良住宅化リフォーム推進事業を活用し、国からの補助金を適用する大型リフォーム工事です。書類は大変です。申請だけで作成や審査などで数か月をようしますが、いよいよ九月末より着手いたします。工事は年内完成、段取りしっかりして頑張ります。

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。