

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かんたんレシピ

色とりどりのミニトマトはまるで宝石のよう。このミニトマトとウズラの卵を使って、簡単ピクルスを作ってみませんか？ オクラも茹でなくてOK。昼に作れば夜には食べられます。食卓も華やかに！

### ミニトマトのピクルス



きれい～!

#### 材料

(2人分)

- ミニトマト 12個
- ウズラの卵(水煮) 10個
- オクラ 5本

A

- ミニトマト 12個
- ウズラの卵(水煮) 10個
- オクラ 5本



①ミニトマトとオクラは水洗いし、ヘタを取り水気を拭く。ミニトマトは楊枝で皮に6ヶ所くらい穴をあけ、オクラは斜め半分にカット(大きなものは3つに)。

②ガラス容器に水とハチミツを入れよく溶かし、残りのAを入れ①とウズラの水煮を入れて漬けこむ。

※冷蔵庫に入れ3日以内に食べ切りましょう。

※ローレルは軽くもんだり、切れ目を入れてから加えると香りが出やすくなります。

※ミニトマトの皮が気になる方は、湯むきをするより良いでしょう。オクラをキュウリ1/2本に替えても。

## 環境配慮型住宅助成金(リフォーム補助金) 「県の断熱化リフォーム補助金施工事例紹介」



↑浴室改修前



↑床にはスタイロフォーム100mm



天井壁には高性能GW100,200mm



↑浴室改修後



↑トイレ改修前



↑トイレ改修後

長野県では、住宅の性能向上リフォーム(省エネルギー化、バリアフリー化等)に対して、工事費の20%まで、最大で50万円までを助成するリフォーム補助金制度があります。この度、飯島町のT様邸でこの制度を活用して工事を行いました。断熱化が必須工事となっていて、地域区分で断熱性値は変わりますが、床には硬質スタイロフォーム3種bを100mm、天井と壁には高性能グラスウールを200と100mm充填します。窓は断熱窓に取替え、段差解消や、開口部の拡幅、トイレの面積拡大などに対してそれぞれ助成金額の対象となります。この様な工事をお考えの方はご相談ください。

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 20

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



# ちょっと見ても

108

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6月発行

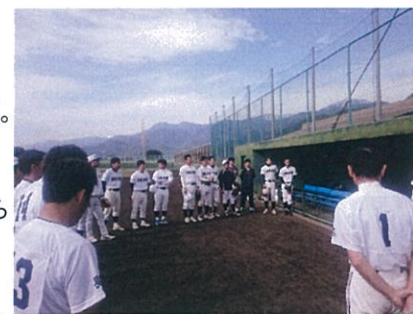
今月の中原のひとり言

## マスターズ甲子園長野大会

六月、衣替えの時期になりました。私は五月の末にはすでにクールビズを開始して厚い作業着を脱いだので、肩が少し軽くなりました。これから梅雨を迎えます。食中毒などに注意して、しっかり食べて体力をつけていきたいと思えます。

5月6日、マスターズ甲子園大会の長野県予選に、赤穂高校野球部OBとして参加してきました。甲子園の大人版で、出身高校の野球部OBチームが県内から25校参加しています。結論から言うと我が赤穂高校は初戦敗退。優勝は6月の中旬に決まり、マスターズ甲子園の全国大会は11月に開催されます。

場所は大同野球場、ユニフォームは高校当時の物を押入れから引っ張り出し、帽子とソックスは新調して試合に臨みました。赤穂高校は上は56歳から下は18歳までの約30名で参加、背番号は年上から若い番号で、自分は10番。結構上の部類です。試合は硬式球を使いますが、前半を35歳以下(投手は27歳以上)、後半を35歳以上が出場する特別ルールで戦います。自分はまったくのベンチ要因で試合に出て代打の一打席くらいと想定していたら、まさかの年上先発出場。しかもセンター。二つ上の大先輩がライト、一つ下がレフトと超年寄りの外野陣となっていました。出ると決まったらしっかり準備をしなければいけません。まずは、キャッチボール(昔みたいにしっかりと走ったりのアップはしません)。最初は久々の硬球に慣れず、思ったところに投げられないほどでしたが、次第に感覚も戻ってきました。次にスバッティング、ノックと芝生のグラウンドで思いっきり走り回りました。やっぱり硬球は気持ちいい。グラブで捕る時の音、バットで打つ時の音、何より感触がたまらないです。息子がトルに入った頃に硬式でキャッチボールをしましたが、思いっきり投げたり打ったりはほぼ高校以来で試合前の練習はとても楽しい時間でした。とても良い天気の中、いよいよ試合開始です。相手は塩尻志学館高校。試合時間は7回又は2時間。前半は若手チームです。初回2点を先制しましたが、その裏8点をとられていきなり劣勢に立たされます。後半の年上チームにバトンが渡った段階もその差は変わらず、逆に接戦ではなく、少し余裕が出ました(先輩方すいません)。自分は年上チーム7番打者。最初の打席は無死1,2塁で回ってきました。当然ノーサイン。普通ならば送りバントですが、点差は開いているし、まず出来ないし、怖いので打ちに行きました。一球目の内角変化球に手が出ず、必死で迎えた二球目を右中間へ弾き返しました。タイムリー二塁打。二打席目は一死満塁。またまたチャンスです。2ストライクと追い込まれてから、今度も必死で、来た球にくらいきました。手に残る好感触。ライト前へのクリーンヒットで二人の走者を返しました。二時間はあっという間に過ぎ、反撃も及ばず7-11で敗戦。多くの先輩方や自分の同僚も出られず、心苦しかったですが、楽しい一日になりました。軟式とソフトは今も続けていますが、久しぶりの硬式と母校のユニフォーム、昔すごく怖かった先輩方と一緒に仲良く野球が出来て本当に素晴らしい時間でした。今後も機会があれば参加したいです。そしていつの日か、母校のユニフォームで甲子園に立ってみたいです。



## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

6月10日

時の記念日

制定された当時の主旨は“時間を守ろう!”だったようですが、自分にとって『時間』とは?を考える日としてはいかがでしょうか。

1日は24時間、これだけは変わりません。1年後や5年後の“こうありたい”を考え、計画して行動を始めてみるのもよいでしょう。限りある時間なので“やめること”を見つけると、足りなかった時間が増やせるかもしれません。色々見直してみましようか。

例えば、時の積み重ねのひとつでもある写真などがスマートフォンやPCに溜まっているなら、整理する時間をつくってみては?

整理  
いいかも!



スマホが時計の代わり  
だったけど



やっぱり腕時計  
もいいわ!



豆知識

671年6月10日に、天智天皇が日本で初めて水時計『漏刻(ろうこく)』で時を鳴らしたという日本書紀の故事に基づいて、1920年(大正9年)に東京天文台(現在の国立天文台)と生活改善同盟会によって記念日として制定されました。

# 快適 Life

# 雨の日も楽しく



梅雨で雨ばかり...家から出ないで、撮り溜めたドラマや映画を見る、読書、掃除も良いですが、雨だからこそ外出のおすすめを2つ紹介です。

◆雨を撮りに出かけてみる。濡れた新緑の木々や水たまりに映る街など、晴れた日と違った場面が発見できます。動画も面白いですね。(撮影時は周囲に気をつけてください)

◆美術館や博物館に行ってみる。シトシトと降る雨はなぜかいつもの音とは違う静けさを感じませんか。ゆっくりと鑑賞したら併設されたカフェやレストランでのんびりとランチ!

レイングッズもちょっとお洒落したら、気分は更にUPですね。

## 撥水が悪くなった傘を復活させる

生地で作られている傘に限ります。通常傘は外面に撥水加工がされています。そのフッ素加工が、使用により機能が落ちてきますが、表面から低温のアイロンをかけることで、フッ素加工が復活します。折りジワも取れてスッキリしますね。



## 只今 新しい住まい施工中 宮田村・飯島町・駒ヶ根市



宮田村のK様邸和室改修工事、完成しました。8帖の和室と2帖の縁側を一間にして、たたみをめくって10帖のフローリングを張って洋室に改修しました。タタミと縁側の仕切りの敷居を取り除き、畳だった部分には下地の上に根太を這わせて、その間に30mmの断熱材を敷き込みます。縁側だった部分は、そのまま下地合板を張ってフローリングを重ね貼ります。窓にはインプラス(内窓)を新設して、断熱性能も格段にアップしました。K様お世話になりました。ありがとうございました。



飯島町のT様邸浴室、トイレ改修工事、完成しました。お風呂をユニットバスに、大便所と小便所にそれぞれ分かれていて狭かったトイレの境を壊して一室のトイレに、電気温水器をエコキュートに取り替えるリフォームを行ないました。脱衣室と浴室を断熱化するリフォームは、県の補助金対象になります。浴室、脱衣室、トイレに補助金規格に対応する断熱材と断熱窓を設置し、合わせて浴室内とトイレは段差解消(バリアフリー化)と手摺の設置、開口部も広げました。T様お世話になりました。ありがとうございました。



駒ヶ根市のT様邸新築工事、既存建物の解体工事完了しました。弊社にて数年前に下水道工事をさせていただいたお施主様で、平屋を解体し、新しく断熱化された平屋住宅を新築します。解体はほぼ一週間で終了。解体作業に大勢の動員があり、あっという間に終了しました。続いて、解体された跡地に計画建物位置を出して、お施主さまと最終確認をして、地盤調査を行い、確認申請の提出をしました。新築住宅の着工は、6月中旬予定。完成は10月末を予定しています。

# クイズ

イラスト計算問題です。下の計算式をヒントにして、解いてください。



●答えは最終面のシカクの中に!

$$\text{茶壺} + \text{茶壺} + \text{茶壺} = 30$$

$$\text{茶壺} + \text{マグカップ} + \text{マグカップ} = 20$$

$$\text{マグカップ} + \text{茶壺} + \text{茶壺} = 11$$

$$\text{茶壺} + \text{ワイングラス} + \text{ワイングラス} = 7$$

これらを足し算すると?

# Chotto いいかも

タオルハンカチは吸水性が良く、外出の時はこれだけ! 従来のハンカチの出番が無いわ...そんな方にハンカチをテーブルコーデに使うアイデアとおすすめタイプのご紹介です。



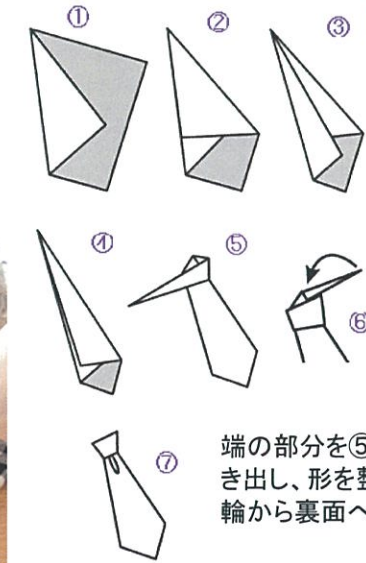
## ■一押し! 薄手大判

■ 45cm角以下のハンカチ  
女性用サイズに多いタイプ。家での食事やカフェタイムにナプキンとして使うと、紙よりちょっとランクアップ! 素材や柄、折り方で自分のオリジナリティーが出せます。ランチョンマットにもいいかも!



コットン製55cm角以上のタイプがおすすめ。スカーフとして首の日焼け防止にも最適。首のシワも隠せて一石二鳥! 汗をかいても綿だから洗濯も簡単。外食の時なども、さりげなく膝に広げれば、衣類を汚すのも防げます。折畳めば小さくなるし、広げればかなり大きいので物を包むことも可能。

## 折り方



## ■ネクタイ型に折る

バンダナをハンカチとして使う男性もいますね。17日は父の日、バンダナをプレゼントするならネクタイ型に折り、皿の上に置くといいかも! バンダナのサイズは最低55cm角以上がおすすめ、68cmなら頭を楽に巻けます。



端の部分を⑤で作った輪から引き出し、形を整えたら引き出した輪から裏面へ戻し完成。



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。