

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

エリンギご飯

食感がシャキとしてマツタケのよう。シンプルな炊き込みご飯です。いつでも手に入る茸類ですが、茸の炊き込みご飯が食卓に載ると秋を感じますね。



材料

米 2カップ
エリンギ 2本
油揚げ 1枚

薄口醤油・酒 各大さじ2
だし(削り節) 2カップ弱
塩 少々



- ①米は洗ってざるに上げ、30分ほどおく。
- ②エリンギは石づきを取ったら、半分の長さにして、薄切りする。油抜きした油揚げは横半分に切ってから、小口切り〜極細切りにする。
- ③炊飯器に米と、Aの調味料、ダシを目盛りまで入れ②をのせて炊く。

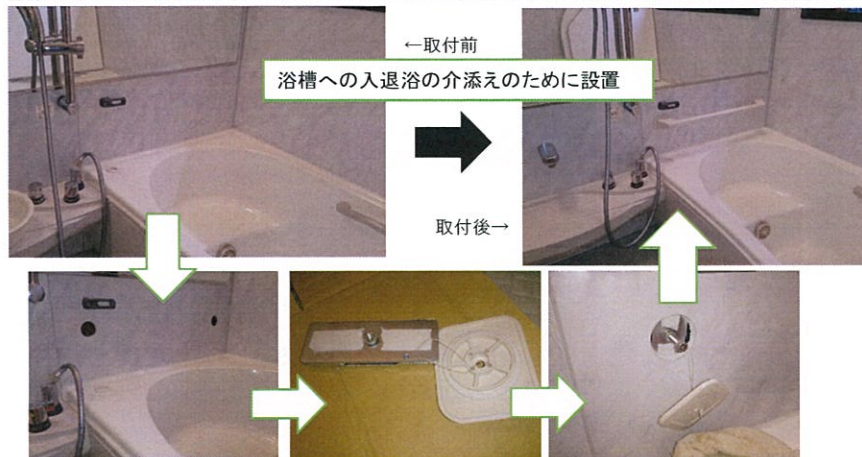


細切りにしエリンギをバターでソテー。塩こしょうで味付け、最後に醤油で香りつけ。こんな一品もどうぞ!

ホタテみたいでしょ!

写真でわかりやすく!

お風呂(ユニットバス)への後付け手摺のご紹介!



←取付前

浴槽への入退浴の介添えのために設置

取付後→

ユニットバスへの手すりの設置は、後施工となるとメーカーの下地専用金物を用いて取りつける必要があります。まず位置を決めて下地取付用の直径5cmほどの穴をあけます。後付け用のメーカー専用の下地金物です。思ったほど頑固なものではありません。内側が金属製で、室内側が樹脂製です。穴をあけたところに下地金物をサンドイッチ状に挟み込み固定します。その下地に手すりを取り付けて完了。この間二人で30分ほどでした。設置されているユニットバスのメーカーによって取付方法も様々ですのでご相談ください。介護保険の適用を受けることもできます。が、介護の必要になる前(転倒防止など)の設置もお勧めですよ。

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

間違い深しの答え D

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

こちらが目印!

くぼたの家 一般住宅

ちょっと見ても

76

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 2015年10月発行

今月の中原のひとり言

美女ヶ森大御食神社のお祭り

一気に秋になり、食べ物もおいしく、スポーツをするにも最高の季節を迎えています。走りたいのですがなかなか忙しく思うように体を動かさないのでちょっと残念です。10月末の諏訪湖ハーフマラソンに向けて頑張っていきたいです。

駒ヶ根には二つのお祭りがあります。そのうちの一つ、美女ヶ森にある大御食神社のお祭りが9月20日に行われました。五地区で交代でお祭りを担当するのですが、今年は町部の私たちの年番でした。ですので祭りに参加できるのは5年に一回となります。前回は父が亡くなった後、お祭り参加を辞退したので10年ぶりの参加。今まで二回参加していますがいずれも獅子で出ていて、年齢的にも獅子部長を除いてほぼ最高齢、部長が自分より年下の人がいるくらいでした。

それでも参加したのは、長男が獅子切りで参加したから。10年前はまだ二歳で、当日は獅子引きで参加したのですが、ひょっとこを見ては大泣き、そんな長男も12歳になって、獅子の前で獅子切りを担当するまでに大きくなりました。おそらく、これが一緒に参加できる最後のお祭りと思い、一か月の練習は辛いのですが、青年団の一員として頑張りました。

美女ヶ森のお祭りは、獅子のお練りが中心です。五地区ありますが、わが町部の獅子は「あばれ獅子」。お練りは最後尾の獅子を、太鼓と笛の音で良い気分になった獅子にさらにお酒を飲ませ、獅子招きと獅子引きが神社まで引き連れて、そこで獅子の首をはねて退治した言い伝えを、お練りで再現しています。

朝5時15分、共楽園に集合。記念写真を撮って、8時からの出発に備えます。火花を合図に大行列の一団が町を練ります。午前は共楽園から国道を南へ進み広小路を往復して銀座通りの前で終了。ずーっと飲みっぱなしです。お昼を挟んで午後は、銀座通りの南から武道館まで進み、市営グラウンド北のアンダーパスを通過、浦野グリーン店さんから夜の部がスタート。今までの二回はとにかく飲んで飲んで飲みまくるのがお祭りだったのですが、今回はとてもスマートで、実はケンカもよくあるんですが、そういったこともなく(ちょっと拍子抜けですが)時間通りに美女ヶ森へ入ることができました。階段を登るまでは獅子部員みんなで交替で振りますが、最後の「練りこみ」は選ばれた六人が振ります。神社へ入り首をはねられることを察した獅子が大暴れをします。獅子頭が首を左右上下に振りながら境内を走り回ります。時間にして約5分間。自分だったら10秒も出来ません。彼らはこの練りこみのために1か月の練習の中でも特別な練習をして当日も酒を控え、頑張りました。今年もとてもよい獅子頭の奉納ができたと思います。今年の獅子頭を担当した青年はなんと10年前は獅子切りだったとのこと。もしかしたら10年後、長男も...。そんなことを思いました。5年前に外から見ていて楽しそうだなと思ったお祭りはやはり中に入ると格別に面白かった。一緒に参加したメンバーに感謝です。ソラーイ!



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

秋の土用

ご存知ですか?

土用といえば、真っ先に“うなぎ”と“夏”が一番に頭に浮かびますが、春夏秋冬の季節にも“土用”があるのをご存知ですか?

立春・立夏・立秋・立冬の前18日間づつあり“土用”は土を司る土公神(どくしん・どくじん)が支配し、土を動かしてはいけないとされています。今でも家を建築する際に土を掘り起こしたりする工事をさける方もいるようです。

しかし、その期間中でも“土用の間日(まび)”という、土公神が地上を留守にする日は作業をしてもよいとされています。

知らなかった!



※今年は10月21日~11月7日が“秋の土用”です。“土用”は季節の変わり目なので、身体をいたわりなさいということかもしれませんね。土に関わらない人でも、この時期は体調管理に気を付け、冬を迎えましょう。

本なのに



こんな物も！

洋書のつまった本棚を実物大でプリントした壁紙が出ています。写真風、モノクロ、イラストなど色々なタイプがあります。部屋の一部に貼って、だまし絵的に使うと面白そうですね。

読めない本・・・？

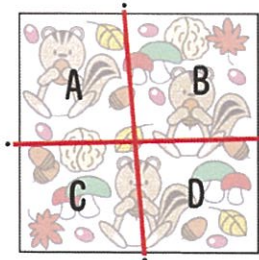
読書の秋ですが、本なのに読めない本「エンプティーフック」をご紹介します。
その名のとおり、エンプティー(empty)=からっぽの本。外見はアンティークな洋書、でも表紙を開けると、中は収納ボックス。ジュエリーや鍵などを入れ本棚に置けばまるで本にしかみえません。リビングテーブルに置き、TVリモコンなど見せたくないグッズを入れれば、さりげなくお洒落なインテリアとして演出できます。エンプティーフック・シークレットボックスなどとも呼ばれ、色々なサイズや装丁があります。お好みにあったエンプティーフックを見つけてください。アンティークショップ・セレクトショップ・ネットなどで購入できます。



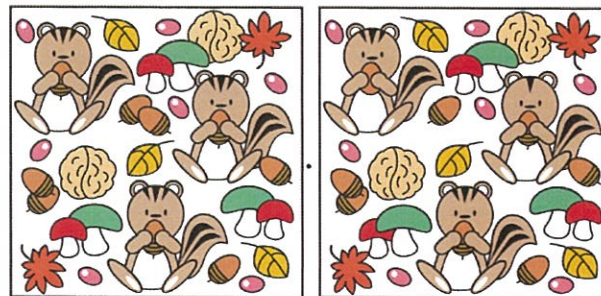
面白い～

間違い探し

右左のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで答えて下さい。



●答えは最終面のシカクの中に！



只今 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、足場もはずれ外観が登場しました。内部は造作工事ほぼ完了、仕上げ工事に入ります。外壁は白をベースに、1階の正面部分は石模様のサイディングを張って重厚感を演出しています。屋根にはソーラーパネルを搭載。発電も開始しています。完成までもなくです。



宮田村のK様邸、こちらも足場が外れ外観が登場。内部の造作工事1階が終了、2階もまもなく完了します。10kwのソーラーを搭載するために南面に大きな屋根が出ています。その小屋裏を利用して9帖ほどのロフトがありますが、そのロフト用の階段も完成。らくらくロフトへ行くことが出来、重い荷物があっても大丈夫そうです。完成までもなくです。



駒ヶ根市のY様邸、外壁工事真只中。増築部分の外壁も母屋と同様に東面に塗り壁で仕上げています。左官屋さんの手仕事で、きれいに壁が塗られています。腰壁には下見板が張られて、落ち着いた黒色で塗装を施しています。足場の外れるのが楽しみです。こちらもまもなく完成します。



伊那市のS様邸改修工事、解体が始まりました。リビングダイニングとなる既存の台所と居間の部分は骨組みだけ残して全て解体します。壊してみたら、外壁の壁の中に鳥の巣がありました。ちょっとびっくりです。年内の完成に向けて、工事進んでいます。

衣替え

10月1日は衣替え、衣類のメンテナンスや収納を見直すなどの良い機会。夏物のしまい方や防虫剤などをご紹介します。



捨て活

収納が満杯という方は、この機会に整理を！今年も着なかった服は“不要”な衣類確定です。『とりあえずとっておく・・・』が溜め込む一番の原因では？



来年も快適に着用するために

衣類には汗や汚れが大敵。虫食いや黄ばみの原因になります。自宅で洗濯できる物は二度洗いし、すすぎもしっかりとおこないます。湿気もカビの原因になるので、乾燥もきっちりとしましょう。アイロンも効果的です。

※クリーニングから戻った衣類は、ビニールをはずし、日陰で風を通します。必要ならば専用のカバーなどをかけましょう。

夏物(木綿・麻・化繊)も虫の被害にあいやすい。密閉する衣類ケースなどには衣類の一番上に防虫剤を入れましょう。種類の違う薬剤を一緒に使わないように！(説明書をよく読んでください)



換気をしながら、誤飲や誤食に注意です！



天然の防虫剤

最近では、天然の防虫剤も見直されています。樟(くすのき)からできる樟脳(しょうのう)は昔ながらの防虫剤。レッドシダー(米杉)や檜(ヒノキ)は木がもつ虫を寄せ付けない成分を利用して、形もボールやスティック・チップなど様々あります。



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。