

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かんたんレシピ

料理の味付けに便利な麺つゆでゼリーを作り、クラッシュして上に乗せると、いつもの野菜も涼し気でおしゃれな一品に! コラーゲンも摂れるので美容や健康にも良さそう。和風味でノンオイルのサラダをどうぞ。

### 麺つゆゼリーサラダ



透明感が涼しそう!

#### 材料

(2人分)  
A

- 麺つゆ(2倍希釈) 25cc
- 水 225cc(50cc+175cc)
- ゼラチン(粉) 5g

#### 野菜等

- キュウリ 1/2本
- プチトマト 8個
- アボカド 1/2個
- ベビーチーズ 2個
- パプリカ 適宜



①容器に水50ccとゼラチンを混ぜ、ラップをして500Wの電子レンジで30秒温め溶かす。残りの水と麺つゆを容器に入れ、温めたゼラチンを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で1時間程、冷やし固める。

②野菜などは食べやすいサイズ(1cm角位)にカットしてざっくり混ぜておく。

③ゼリーはスプーンなどで軽くクラッシュさせる。1人分の容器に1/4敷き、混ぜた野菜等1/2をのせ、残り1/4のゼリーをかけて完成。

※希釈が違う麺つゆは使用方法に従って割合を変えてください。

※野菜等は好みで!

LIXIL 無金利リフォームローンキャンペーン  
大好評につき今年も実施です!

## リフォームするなら、今がチャンス!



大好評!  
につき今年も  
実施!

リフォーム  
ローン

金利

# 0%

LIXILの商品を使って  
おトクにリフォーム!

分割払い  
最長

# 60回までOK!

期間限定! 2018年5月1日~2019年3月31日ローン申込み分まで

※予算終了次第、キャンペーン終了とさせていただきます。

※一部取扱いのない店舗がございます。

・金利はリクシルが負担します。支払回数は6回から最長で60回(5年)。融資額は20万円以上で、1000万円以下。月々の最低支払額は4,000円以上です。

・システムキッチン、システムバス、トイレ、洗面化粧台、玄関戸、サッシ、庭周り商品、カーポート、テラス、デッキなどのいずれかが含まれるリフォーム工事を行ない、かつリフォームで扱う商品がすべてLIXIL製品であることが、ご利用上の条件となります。詳しいことは何なりとご相談ください。

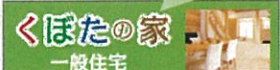
窪田建設株式会社 LIXILリフォームショップ 窪田建設

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

簡単クロスワードの答え たなばた

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

こちらが  
目印!



# ちょっと見ても

109

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7月発行

### 今月の中原のひとり言

### 中学部活の総決算

珍しい6月中の梅雨明けと思ったら、その後降り続いた大雨。市内には避難勧告も出された地域があり、天竜川も大増水。あの濁流を見ると改めて自然の猛威に驚かされ、人間の小ささを実感します。今年の夏は「猛暑」と予測されています。暑い夏に負けないように、体力をつけて乗り越えたいと思います。皆様もお体ご自愛ください。

野球バカの私の息も中学三年生の最後の中体連を迎えました。中体連は、6/9,10に地区大会、6/23,24で南信大会、7/14,15が県大会で、そのどこかで負けるとそこで部活動引退となります。昨年は県大会まで進みましたが、今年の自分の見立ては「何とかして南信大会まで進みたい...」。昨年秋の新人戦、春の中体連シード決め大会と勝っていなかったため、現実には上伊那最弱と思われるチームでした。ですが、潜在能力は高く、個々のレベルも高い選手が多いので、「チームとして機能すれば勝てるチームのはず」と思い最後の中体連を迎えました。まずは地区大会の上伊那大会、試合をするわけでもない自分は一週間前からドキドキでした。12校のうち6校が南信大会へ進めます。一回戦に負けるとそこで敗退です。「とにかく一つは勝ちたい...」。試合が始まるといきなりピンチの連続。心臓がもちません。ピンチを何とかしのいだおかげで、逆に先制点をとることが出来ました。そこからは少し落ち着いてゲームも見られて、なんと一回戦を勝つことが出来ました。正直これで満足でした。一つ勝てば、次の試合で負けてももう一日試合が出来ます。二日間試合を出来る、自分も応援が出来る、その時はそれで満足でした。二回戦は頑張りましたが第一シードのチームに惜敗。勝ち上がった4校は南信大会出場を決め、二日目は優勝を決める試合を、負けた我々4校は残りの南信2枠をかけた戦いとなります。会場はアルプス球場。二日目も試合が出来るほっとした感があり、昨日のドキドキ感はありませんでした。スタンドでアップを見ていると、どうも息子が投げる気配を感じます。「まさか先発?」。相手はシード校で、強いチーム。試合が始まるとまた昨日のドキドキが復活しました。しかも昨日以上に...。息子のピッチングもまずまずの滑り出し。チームも数少ないチャンスを生かして、まずスクイズで一点先制。先制すると勝ちたい欲が一気に出ます。息子の投げる一球一球がストライクになってくれ、打ちとってくれ、願いながら応援します。スコアボードに0が並び、1-0で最終回の守り、今までも最終回で逆転される嫌な試合を数多く経験しました。なので最後良いイメージがありません。二死一二塁。こぶしに力が入ります。心臓はバクバクです。妻も娘も祈っています。三塁ゴロ。三塁手が一塁に投げるボールがスローモーションのようでした。アウト!! 勝ってしまいました。南信大会出場です。あんなに弱かったのに...。少し涙が出ました。次も勝ち上伊那5位で南信大会出場権を獲得。この日のお酒が人生最高だったのは言うまでもありません。残念ながら南信大会は勝つことは出来ませんでした。子供たち皆のおかげで親として楽しいひと時でした。ありがとう。お疲れ様。次は勉強頑張ろう!



## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### 7月2日は

### 真ん中の日?

この日が、元旦から数えて1年のちょうど“真ん中の日”です。日々に追われ気づきませんでしたよね...。記念日として登録した会社は、“とにかくみんなで「真ん中の日」を笑顔でお祝いしちゃいましょう!なんでも半分ずつシェアできたら幸せ、分け合うことって平和の証。今まで誰にも気づかれず過ぎていた1年のど真ん中の大切な1日を、これからは大注目して楽しみましょう!”、という思いからだそうです。

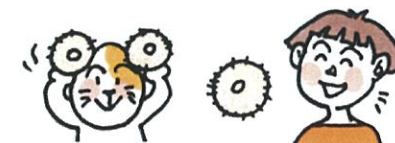
そのとおりですよ。1年のもう半分?まだ半分?感じ方は人それぞれですが、真ん中の日をちょっと意識して、小さなことでも幸せを分けあえると素敵ですね。そして残り半年を楽しく過ごすプランや、今年中にやりたことを考えてみる日としてはどうでしょう?



### ちょっと関係あり?

この日は『タワシの日』でもあります。U字型を思い浮かべちゃいますが、“真ん中”に穴があるベール型で白い物などもありますよ。キッチンに似合うかわいさで乾燥も速そうですね。

かわいい?!





## 快適 Life



## ノンアルコールの ウェットティッシュを使い倒す！

放置してカピカピ状態にさせちゃう前に、“ちょい掃除”にウェットティッシュを使ってみませんか？ノンアルコールならサッシやフローリング、家具の塗装面などを痛めません。赤ちゃん用のおしりふきは厚手で肌に優しいのでおすすめ！

- ①サッシ枠やレール。爪楊枝や割り箸に巻けば隙間も簡単！そのまま捨てればカビ菌を他に移さないメリットも。
- ②バスルームの排水口、カウンター、洗面器、椅子などに。スポンジに洗剤を含ませるより、シートなら少量掛ければ拭きとれます。（手袋はしてね！）洗剤は洗い流してください。
- ③キッチンコンロ、電子レンジは温かいうちらなら拭くだけ。油のついた雑巾を洗わずに済みます。
- ④洗面台。鏡、カウンター、ボウルの順に。鏡はさらにマイクロファイバークロスで拭き上げるとピカピカに。
- ⑤照明のスイッチ、ホコリが何気なく溜まっている場所→家具の取っ手、ドアの棧、巾木に。

探せば、色々な場所で使えます。但し、ノンアルコールでも液晶テレビやPC画面はやめておきましょう。

コーヒーショップなどでもらう紙おしぼり。これがまた使えるんです！小さいのでバッグの中に入れておけるし、車のダッシュボードなどのホコリを拭くのにもちょうど良いですよ。

## 只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・飯田市



駒ヶ根市のT様邸新築工事、基礎工事完了しました。T様のお宅は平屋建てです。建物周りの地盤の高さを考慮して、建物の設計高さを決めて基礎を打ちます。西側にはカーポートも設置し、スロープで玄関まで行けるように、基礎を打設する前の現場打合せで変更を加えました。基礎が出来上がると、建物の位置が分かって、大きさも分かってきていよいよ家が出来上がっていくことを実感します。安全第一で作業行います。



駒ヶ根市K様邸のトイレ改修工事、完了しました。二つに分かれていたトイレを一つの大きなトイレに改修しました。トイレのバリアフリー化（出入り口の段差解消）、手摺の設置に介護保険の適用を受けました。担当のケアマネージャーさんと現地にて打ち合わせをして、ご本人さんにも立ち会っていただき、手摺の位置や高さを決めました。トイレも広くなったし、出入り口も引き戸になって、スムーズにトイレを使うことが出来るようになったと思います。K様お世話になりました。ありがとうございました。



飯田市のH様邸、キッチン他取替工事完了しました。キッチンの天板の人工大理石にひびが入り、キッチン本体も新築から大分使用したために、取替を行うこととしました。既存のレンジフード、キッチンパネルはそのまま、システムキッチンの本体のみを取り替えました。キッチン撤去、配管システムをやり替えて、ガスからIHクッキングヒーターに替えるための電気工事を行なって、新しいキッチンを組み立てます。工期は解体から完成まで二日間、きれいなキッチンが完成しました。H様お世話になりました。ありがとうございました。

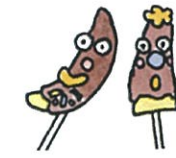
## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。



ちよこ ○ なな  
やきそ ○  
せんこうは ○ つやすみ  
ゆか ○ いかい  
はなび ○  
てん ○ んざく  
い かんそく

●答えは最終面のシカクの中に！



答え

## Interior & Craft



透明な液体に満たされた瓶の中に浮かぶ花や葉、不思議な魅力をかもしだす“ハーバリウム”のご紹介です。夏のインテリアのポイントにもなりますね。



- 作ってみよう！
- 材料
- ハーバリウム専用オイル（インターネット・大型クラフト店）
  - 好きなガラス瓶（花や葉の入れる口のサイズ）
  - ドライフラワー・フェイクフラワー
  - ピンセット・ハサミ

- ①ガラス瓶はカビ防止のため、よく乾燥させておく。
- ②完成させたい形に花や葉をカットする。花束のようにしたい時は瓶のサイズを考えアレンジしてカット。
- ③ピンセットを使って花や葉を入れる。クロスさせると安定します。花束のようにしたい場合は、短い物から入れる。
- ④入れ終わったら、オイルをゆっくりと、瓶の口まで注ぎ入れる。蓋をして完成。

オイルは細い口から注げるタイプならそのまま。そうでない場合は口の細い容器に移し替えて。製作する時は、衣類や皮膚につけないように注意。※オイルについての取り扱い説明書をよく読んでください。

■ハーバリウムとは

花も含めた葉や植物の押し葉標本や、それを集めた植物標本室をHerbariumと言います。「押し花」もハーバリウムです。

インテリアとしてのハーバリウムは数年前から始まり、専用オイルでドライフラワーやプリザーブドフラワーなどを使い、色、光、浮遊感を楽しむものです。

写真中央の3点は“なんちゃってハーバリウム”。オイルの代わりに透明な洗濯糊PVAと造花を使ってみたものです。材料はすべて100円ショップでも購入できます。

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。