

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

豚スペアリブのスパイシーグリル

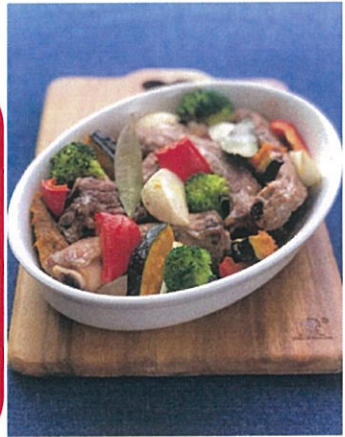
教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェット ドキヌ」主宰。ル・コンドブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

パーティー料理にぴったりなスペアリブ。トースターで仕上げる手軽さながら、彩り豊かで食べごたえのあるメニューです!

材料

(2人分)

- スペアリブ…4本
- A/ウスターソース・赤ワイン…各大きじ2、しょうゆ…大きじ1、ガラムマサラ・黒こしょう…各小さじ1/2、にんにくすりおろし…1かけ
- かぶ…1個、かぼちゃ…50g、ブロッコリー1/4個、ローリエ…2枚、赤パプリカ…1/4個



①Aを混ぜ、スペアリブを1時間ほど漬け込む。かぶはくし切り、かぼちゃは薄切り、赤パプリカは大きめに切る。ブロッコリーは花房に分ける。

②かぼちゃ、ブロッコリーは耐熱皿に少量の水を加え、ラップをして600Wの電子レンジで2分ほどかける。

③②に①、ローリエを加えて並べ、オリーブオイルをかけ、途中、肉を裏に返して1000Wのトースターで20分焼く。

※スペアリブは、保存袋などに入れ、しっかり揉みこんで漬けるとやわらかジュシーに仕上がります♪

消費税10%引き上げ後の国の支援策 次世代住宅ポイント制度、ご相談ください

「一件落着」。工事の内容によっては、消費税アップ以上の恩恵を受ける可能性もあります。ご相談ください。

一件落着



「読み」いつ頃からかや「これ」懸案の事項や課題が解決すること。

LIXIL リフォーム&ポイントの活用でわが家の悩みも一件落着!

家事ラク&エコリフォームでも ポイントもらえます

たとえば、キッチンリフォームで **43,000ポイントGET!**

たとえば、浴室リフォームで **100,000ポイントGET!**

まだまだあります!
ポイント発行対象の
LIXIL家事ラク設備

宅配ボックス **10,000ポイント/戸**

掃除しやすいトイレ **18,000ポイント/戸**

選べる家事ラク家電&エコ家電

「笑」「楽」「夢」

ちょっと見ても

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 2019年12月発行

今月の中原のひとり言

大阪マラソン2019

令和の新しい時代となった2019年、災害の少ない時代になってほしいという期待とは裏腹に今年も台風など全国各地で災害が起きて、長野県内でも甚大な被害が発生しました。偉大な自然による様々な災害を完全に防御することは人間の力には限界があると思います。そのような場合に準備できる対応力を身につけていきたいと改めて思う一年でした。

12/11に開催されました大阪マラソンに出場しました。2019年は、東京、長野、松本に次ぐ4回目のフルマラソンで一年で走る過去最高回数の年となりました。大阪マラソンは今年で9回目を迎え、抽選で当選しないと出場できません。三年ほど前から申し込みをしていますが連続落選。やっと当選をして、東京に続きこの二大マラソンの抽選に当たる幸運をつかむことが出来ました。なかなか出場することが難しいこの大会に折角出場するので、東京同様に悔いの残らない(楽しく走りきることが出来る)ように、今回もしっかり準備(練習)をしました。そして、前日受付のため、大阪へ。土曜朝6時半に出発し、岐阜羽島から新幹線で新大阪に入り、前日受付を済ませていよいよ本番を迎えました。

大阪マラソンは今年からコースが新しくなり、スタートとゴールが同じ大阪城公園となりました。桜が有名な造幣局、大阪の街を南北に貫く御堂筋、グリコの看板で有名な心斎橋、なんば、大阪ドーム、アベノハルカスなどなど大阪を一周するようなコースです。天気は快晴、気温も高くなく、コース内も建物の影ができてレースコンディションは申し分ありません。15キロまでは自分の思い描くペースで進みますが、徐々に少し足(筋力)が無くなっていく感覚が始め少し嫌な予感が…。25キロでペースが15秒ほど落ちて、このままだったら落ちていくかと思いました。するとまもなく30キロあたりで「まいどエリア」がありました。大阪独特のおもてなしの精神で、色々なエイドがあります。和菓子、飴、たこ焼き、から揚げ、フルーツ、一気に血糖値が上がります。ここで、たこ焼き一つとブドウ二粒いただきました。ちょっと折れかけていた心がふと戻りました。エイドのスタッフの方に「元気出ました!」とお礼を言って、ペース上げました。30キロ過ぎれば後は気力です。後一時間頑張ればゴールです。ここからの一キロ一キロは、前半とは違ってすごく長く感じるのですが、苦しんでいると脳が身体にストップをかける信号を流すらしいので、笑って、「あー、楽しい楽しい」と言いながら(嘘をつきながら)最後まで頑張りました。東京マラソンの時の夢のようなラストパートは出来ませんでした。最後粘れる走りが出来ましたが、遂に大阪城が目に入ってきました。公園に入り、お濠をまわってゴール。自己記録更新とはなりませんでした。目標としていた3時間45分を切る3時間44分15秒で走り切ることが出来ました。ゼッケンのニックネームを見て、名前前で応援してくれた大阪の皆さん、本当にありがとうございました。レース後の下町の銭湯最高でした。大阪文化少し味わえました。2019年お世話になりました。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

12月12日は?

漢字の日

「いい=1、じ=2、いち=1、じ=2」(いい字一字)の語呂合わせから、日本漢字能力検定協会が、1995年に制定し、認定されました。そこには、日本人として、みんなに「いい字」を「一字」は覚えてほしい、という願いも込められているそうです。

毎年、その年の世相を反映する「今年を表現する漢字」を全国から募集し、清水寺で発表されるのもこの日です。テレビなどでその模様に触れると、「年末だな～」という気分になりますね! あなたにとって今年を表す漢字はなんでしょう? 家族や友達などと、今年を振り返りながら話してみるのも楽しいですね。



「今年の漢字」これまででは?

毎年、注目を集める「今年の漢字」。これまでもさまざまなものがありました。2016年は、「金」。リオオリンピックで12個の金メダルを獲得したことから選ばれました。2013年は東京オリンピック開催が決定されたことから「輪」に。2005年は、愛知で「愛・地球博」が開催されたことから「愛」。2003年は阪神タイガースが18年ぶりのリーグ優勝で沸いたことから「虎」に。まさに、漢字一字でその年の印象的な出来事がわかりますね。

私の好きな漢字、何だろう?



「美」「愛」「心」などなど。日本には素敵な漢字がいっぱい! 自分の好きな漢字を考えてみるのも良いですよ!

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

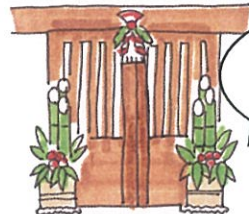
簡単クロスワードの答え トシコシ(年越し)

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



ご存知ですか？

年末にすること、知っておきたい



門松、しめ縄、鏡餅は、29日は「9」が吉に通じるため、NGです！

30日は月の最後の日と同じ扱いになるのでNG、31日も「一夜飾り」と言われ、縁起が悪いので避けましょう。

門松・しめ縄・鏡餅をおさげする時期は？

門松・しめ縄は、一般的には神様がいらっしゃる「松の内」の最終日、1月7日までですが、関西なら1月15日までなど、各地で時期が違います。おさげしたら、神社などで行われる「どんと焼き」でお炊き上げをしてもらうと良いですね。鏡餅は、基本的に1月11日ですが、関西なら1月20日など、これも各地で違います。鏡餅は、包丁で切ると切腹を連想させ、縁起が悪いので、木槌や金槌で割ることをおすすめします。

お正月を迎える準備がいろいろありますね。そこで、門松などを飾る時期や年越しそばについてなど、ミニ知識をご紹介します。

●門松やしめ縄、鏡餅はなぜ飾る？

門松は年神様がお越しになる目印で、しめ縄は年神様をお迎えする神聖な場所を示すもの。鏡餅は年神様へのお供えものだそうです。

●門松やしめ縄、鏡餅を飾る時期は？

年神様を迎えるにあたり、あわただしいのは失礼なので、27日か28日が適切といわれています。

●年越しそばはなぜ年末に食べる？

そばは切れやすく、「災いを断ち切る」という意味から、必ず年が明けける前までに食べて、災いを遠ざけ、新年を気持ちよく迎えられよう、ということから習慣になりました。



丸い鏡餅は、神様が宿ると言われる丸い鏡から来ており、大小2つのお餅を重ねることで、「円満に年を重ねる」という意味が込められています。

- 鏡餅の飾り方
- ①三方（台）の上に半紙などの端が三方から垂れるように敷く。
 - ②裏白というシダの葉を2枚、広げて置く
 - ③大小のお餅を重ね、いちばん上にだいたいを乗せる

年越しそばは、31日なら、時間はいつでもいいそうです！



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つで出来る言葉を答えてください。



トル○イシ
タツ

チュウ○ワス
ングラ

ト○コシソバ
クラメン

カウ○ウジ
ンダウ

●答えは最終面のシカクの中に！

Easy Craft

かわいくて色鮮やかなクリスマスカードをマスキングテープ(通称マステ)でつくってみませんか？切って貼るだけなのでとっても簡単ですよ！

■リースのアイデア

カードに円を描き、それに沿ってマステを貼れば、リースになります。上部にリボンのシールを貼ったり、リース型のマステの中にクリスマステイストのシールを合わせてもかわいいですよ！



グリーン系を中心にすれば、柄がいろいろあっても素敵なリースに見えますよ！



■クリスマスツリーのアイデア

細かく切ったり、長さをもたせたり、ツリー型にするアイデアもさまざまです。

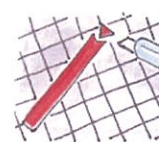
イラスト左はカードに鉛筆などで三角を描き、そのサイズに合わせて長さを変えてマステを貼ればOK！右は、長さを上にいくにつれて短く切って貼るだけで超簡単！マステの柄もグリーンにこだわらなくても大丈夫！



■プレゼントデザインのアイデア

マステを横に貼って2~3つ合わせ、真ん中の縦に、端をリボンみたいに切った細いマステを貼ればOK！

Merry Chistmas



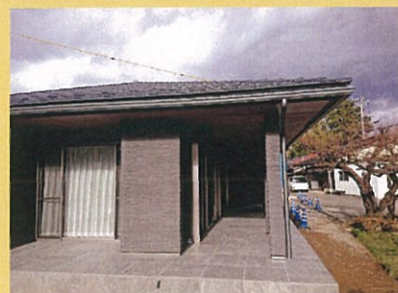
マステの端から三角を切り取ればリボンみたいになります

緑色のマステを細かく切ってツリー型に貼るだけ！

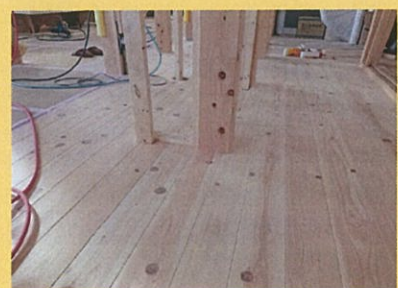


土台はベージュや茶色のマステで四角く貼れば完成！さらにクリスマス柄のマステを貼れば雰囲気アップ！

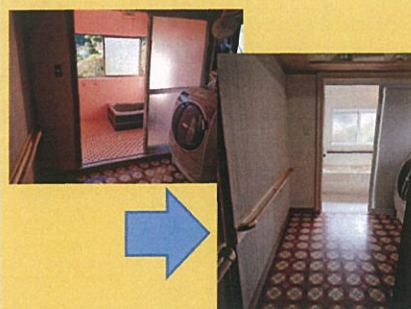
只今 新しい住まい施工中 伊那市・駒ヶ根市・宮田村



伊那市のT様邸新築工事、完成しました。養生も撤去をして、いよいよ全貌が明かされました。色の濃い床が建物を際立たせ、空間に落ち着きをもたらしています。リビングとダイニングキッチンには大きな空間ですが、その先には軒の深いテラスがあり、その先の庭と一体となって更に大きな空間を演出しています。玄関横の梅もきれいにみることが出来そうです。T様、完成おめでとうございました。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H様邸新築工事、内部造作工事行っています。床のフローリングは、無垢のヒノキの板です。現場内は木の、ヒノキの香りが充満しています。天井にも一部杉の板が化粧で張られて、構造材の木と相まって木の感じ満載です。冬本番を迎えましたが、現場内部は建物をくるんでいる断熱材の影響で寒さを感じることはありません。完成は2月末です。清々しい自然素材の家、完成が楽しみです。



宮田村のK様邸浴室改修工事、完了しました。タイルのお風呂をユニットバスに取替えました。浴室の段差を解消(バリアフリー化)をして、浴室内部と廊下に手すりを設置、浴室窓も断熱窓に取替えました。消費税アップに伴う、国の補助制度「次世代住宅ポイント」を適用しました。高断熱浴槽、手摺、バリアフリー、断熱窓の採用で、52,000ポイントとなり、賞品と交換還元が出来ます。エネルギーも年間14,700円相当が削減できる試算も出ました。新しい温かいお風呂の完成おめでとうございました。

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。