

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

甘納豆 de 水無月

6月30日の「夏越祓(なごしのはらえ)」に京都で食べられている「水無月」。今年の半分を過ごせた感謝と、暑い夏を無事に過ごせるように、との願いを込めたお菓子です。ゆで小豆のかわりに甘納豆を使い、電子レンジで簡単に!



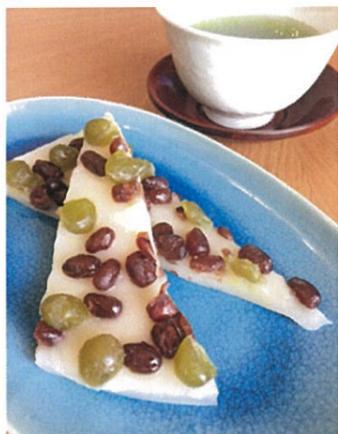
三角形は氷のかけらを表しています。

材料

(2人分)
14cm × 14cm

- A
- 薄力粉 40g
 - 片栗粉 10g

- 水 150cc
- 甘納豆 60g



①ボウルにAを入れ、泡立て器でまぜ合わせる。次に水を加え、よくまぜたら四角い耐熱容器に入れる。この時30ccをボウルに残しておく。

②ラップを軽くかけ、電子レンジ500Wで4分(600Wで3分20秒)加熱する。ラップをはずし、その上に残りの30ccを入れ甘納豆を乗せてラップを軽くかけ、2分(600Wで1分40秒)加熱する。取り出す時は熱いので気をつけて!

③粗熱が取れたら完成です。冷蔵庫で30分ほど冷やしていただくのも可。

※電子レンジの機種により加熱時間が変わりますので、ご自宅の機種に合わせて加減してください。
※甘いのがお好きな方はAに砂糖を20~40gを入れてください。

寝室の押入れをトイレに ちょっと変わったトイレのリフォーム



妻の実家のリフォーム工事をご紹介します。メインのトイレとは別に、お父さんの寝室の一角に小さなトイレがありました。お父さんは訳があって、トイレがちかく、器具を洗浄するスペースが必要で、元々のトイレでは少し不具合を感じていました。そこで寝室の押入れと縁側の一部をトイレに、元のトイレを物入れに入れ替えるリフォームをしました。まずは押入れの床をめくって床下の給排水管を新設、押入れと縁側の壁を壊して、1帖半のトイレスペースを確保しました。元々の押入れのふすまは木製の戸に替えて、いざとなったらすべて取り外してカーテンで仕切れるようにあえて壁をつくりませんでした。押入れの上の天袋はそのままにしたので、トイレの天井は少し低いですが、用を足すには問題ありません。お父さんにも大変喜んでもらって、使いやすいトイレが完成しました。ありがとうございました。

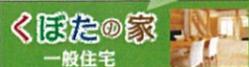


窪田建設株式会社 LIXILリフォームショップ 窪田建設

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

熟語発掘の答え 紫陽花

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



ちょっと見ても

96

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 2017年6月発行

今月の中原のひとり言

50歳

6月になりました。梅雨前にもかかわらず暑い日が数日続き、夏が来るのが怖いです。温度差に負けず、いっぱい食べて体力維持に努めたいです。

私事です。5月に50歳になりました。姉は東京オリンピック、妹は大阪万博、私の生まれた昭和42年は国家規模ではありませんが、駒ヶ岳にロープウェイが開通した年でした。結婚して子供も生まれ、ふと昔を思い出すことがあります。父と母、兄弟3人、おばあちゃんとの6人家族で、廊下もない田の字の家で、トイレは外で当然汲み取り、夏は虫がいっぱいで、夜はトイレに行くのがとても怖く、外の手洗のタオルが冬になると凍って、1つの小さなストーブの前で兄弟が押し合いながら着替えをしました。今では考えられませんが、決して貧しかったわけではなく、当時は特に不自由を感じていたわけではないのですが、あの時代へタイムスリップしてもう一回生活したらよかったら、ちょっと無理だと思います。今の時代の豊かさ、幸せに感謝したいと思います。



小学校の作文では、「王選手のようなプロ野球の選手になる!」と書いた少年は、高校までは必至で野球をしました。中学高校での野球はどちらかというと楽しさよりは苦痛の思い出しかありませんが、その当時の苦労や我慢、上下関係、挨拶などは今の生活の一助になっていると思います。ですが、野球ばかりで勉強をしなかったため、一浪の末に、大学へ入学、親には学費で大変苦労かけました。すいませんでした。そして東京の設計事務所に就職。3年で帰る予定が7年東京にいました。今振り返ると、大学を卒業してすぐ帰ってくれば良かったかなと思っています。

40歳の厄年会がきっかけで、同級生のマラソン部を作ってからは自分もびっくりするほどランニングにはまり、フルマラソンまで走るようになってしまいました。そのための練習をするのですが、正直苦痛でなりません。ですが、一緒に走る仲間とそれぞれの目標を持って走るということは、誰でもできるわけではなく、頑張っているからこそできることなので、無理をしない範囲で続けていこうと思います。

50歳の誕生日に、頭を丸坊主にしました。ここ数年、妻に散髪をしてもらっていますが、オールバリカンで切りました。今まではサイドがバリカン、その他はハサミだったので仕上がりは違うし、手で頭を触ると感触が自分では全然違うのですが、周囲の反応は「まったく変わんない」「もともと坊主じゃん」です。ですが、くどいですが、自分では心機一転、すごく変わりました。ちょっとすっきりしました。それともう一つ。眼鏡をかけました。少し視力が弱くなったので、事務作業などのパソコンを使う際に視力補助で使っています。眼鏡は慣れないのでだいぶ違和感があります。子供たちからは、眼鏡をかけている風貌がだいぶ年寄りに見えるようで、ちょっとショックですが...。40歳からの10年もあるという間でした。次の10年後は還暦。父の還暦を思い出すと自分も人生まだまだです。父のような還暦を迎えられるように自分も頑張ります。

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

6月16日

「嘉祥の日」? 〇〇〇の日です!

平安時代の西暦848年6月16日に年号を「嘉祥」と改め、神に16種類の菓子を供え、祈願したら疫病がおさまったとの故事にちなみ、「嘉祥の日」とされました。この日に厄除け・招福を願って菓子を食べる風習が広まり、昭和54年に全国和菓子協会が「和菓子の日」としました。

和菓子職人の技が作り出す芸術品のような練り切りや、寒天の透明感を生かしたお菓子は見るだけでも心が豊かになります。季節感あふれる素材や形、味もちろんですが、命名までも楽しめますね。この日用に特別なお菓子を作るお店もあるそうです。今夜のデザートに和菓子を選んでみてはいかがでしょうか。



豆知識

生の和菓子は当日中に食べるのが基本ですが、沢山いただいた時などは冷凍保存をおすすめします。なるべく空気に触れないようにして、保存は2週間を目安に。常温で解凍したらすぐに食べましょう。

水分の多い水ようかん等は冷凍は苦手!



家電大好き

衣類乾燥除湿機



除湿機豆知識

除湿機には「コンプレッサー式」、「デシカント（ゼオライト）式」その両方式を併せ持つ「ハイブリッド式」の3タイプがあります。それぞれにメリットとデメリットがあるので、ご自宅にあった機種を選びましょう。

梅雨時は洗濯物が乾かなくて困ります。部屋の中は洗濯物だらけ、生乾き臭も気になる・・・ゆううつな気分も倍増ですね。

そこで注目したいのが『衣類乾燥除湿機』。室内の除湿だけでなく、部屋干しの洗濯物をより早く乾かす為の機能が強化されています。イオン発生や脱臭フィルターで匂いを減らす対策も。これに扇風機やサーキュレータをプラスすると更に早く乾かせます。

洗濯物は5時間以内に乾かせば、生乾き臭が抑えられます。いつもの洗濯の基本と同じですが、①洗濯物は溜めずに小まめに洗う(タオル類も) ②この時期は酸素系漂白剤や抗菌・除菌の部屋干し洗剤を利用して汚れ・匂い菌を減らす ③早く乾かす ④洗濯槽の掃除 ⑤香り付き柔軟剤で安心しない、といった点にも注意してみましょう。



クローゼットや押入れの中も湿気がいっぱい!

熟語発掘

部分的に隠れている漢字を元に戻し、三文字熟語をまず3つ発掘します。次に、太枠の漢字を使ってできる三文字熟語が答えです。

最初の3つのヒントは上から義理人情? 日焼け? 発電? かな!



●答えは最終面のシカクの中に!



答え



健康 Health

汗が出にくい、熱が身体にこもりやすい人は、冷房や運動不足で汗腺がうまく働いていない可能性があります。この時期からできる、お風呂で汗腺を鍛える方法のご紹介です。汗腺が正常に機能すると、夏バテや熱中症の予防にも役立ちます。



■ ①熱めのお湯で手先とふくらはぎを温める



湯船に42℃～44℃の熱めのお湯を20～30cm程度入れる。低めの洗い椅子をその中に置き、イラストのように肘から手先、ふくらはぎが浸かるようにして10～15分ほど温めます。

■ ②ぬるめのお湯で半身浴

①で温まった身体をゆっくりと落ち着かす。ぬるめのお湯を足し、38℃位にして、心臓や肺に負担のかからない半身浴でリラックスしましょう。15分～20分程度。



■ ③入浴後と水分補給

入浴後はクーラーなどを使わずに、自然に体温を下げましょう。また、入浴前後、入浴中も水分の補給を忘れずにしましょう。



■ 持病のある方は主治医にご相談ください。体調が悪い、熱がある、飲酒飲食直後などはやめましょう。

只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市



駒ヶ根市のO様邸新築住宅、上棟式を行ないました。上棟式間近は、周辺の水田に水が張られ、田植えも始まる時期でした。天竜川の堤防から眺めると、中央アルプスに、残雪、里山の新緑と、青空が、水田に映し出されてとてもきれいです。建物も、その水田に姿をどんどん変えながら、立上り、無事上棟することが出来ました。5月末には無事上棟式も行ない、造作工事に入っています。O様おめでとうございます。完成が待ち遠しいです。



駒ヶ根市のS様邸新築工事、地鎮祭を行いました。建設地は、西に中央アルプス、東に南アルプスが見渡せる、まさに「二つのアルプスが映える街」駒ヶ根にふさわしい場所です。地鎮祭当日の5月21日は初夏を思わせるような暑い一日でしたが、風もなく穏やかな中、式を行なうことが出来ました。6月より工事着工し、10月完成予定です。安全第一で、素晴らしい住宅を建てます。S様おめでとうございます。今後とも、宜しくお願い致します。



駒ヶ根市のK様邸の改修工事行っています。国の「ストック循環支援事業」を使って補助金をいただきます。補助金適用には条件があって、その条件を満たす工事を行なうことが必要となります。窓取替の断熱化工事、エコキュートの高効率給湯器の設置、高断熱浴槽の設置、節湯水栓の取付、バリアフリー化、手摺、開口部の拡幅等の工事を行ない、それぞれに金額が決まられていて、その合算金額が補助されます。ちょっと申請は面倒ですが、ご相談ください。合わせて内装の張替え工事も行なっています。まもなく完成です。

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。