

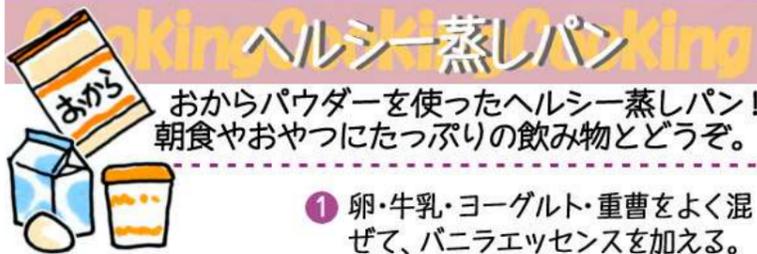
作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

ブルーベリー
ジャム&
カッター
チーズ添え。



おからには良質なタンパク質が含まれ、また大豆イソフラボンも多く、美容にも効果が期待できます。おからパウダーの約半分が食物繊維、腸の働きを活発にし、腸内環境を整えてくれる効果があります。繊維不足を感じる方にはぴったりです。おからパウダーは日持ちがするので、日々の食事に少量ずつ使えるのも良いですね。



おからパウダーを使ったヘルシー蒸しパン!
朝食やおやつにたっぷりの飲み物とどうぞ。

材料 (4個 90cal/1個)

- おからパウダー 50g
- 重曹 小さじ1/2
- 低脂肪牛乳 150cc
- 無脂肪牛乳 100cc
- 卵 1個
- バニラエッセンス 適宜

- 卵・牛乳・ヨーグルト・重曹をよく混ぜて、バニラエッセンスを加える。
- 耐熱容器 (850ml) におからパウダーと①を加え混ぜ合わせる。
- 容器の底をトントン叩いて空気を抜き、ラップで蓋をして500Wで5分、ラップをはずし更に1分加熱して完成。

※ 4倍の水で生おからに戻すタイプです。
 ※ 一晚、冷蔵庫で冷ますとしっかりとります。
 ※ 甘さはお好みでジャムなどを添えて。

伊那市のI様邸 (屋根・外壁・1階部分のリフォーム) が完成しました。

伊那市I様邸、改修工事が終わりました。三世同居住宅へのリフォーム工事で、工期は約2か月間です。今回のリフォームは、若いご夫婦が住む1階が中心となります。1階部分の間取りが大きく変更になるため、古い間仕切壁や柱を必要な部分だけ残して取り除き、新しく筋かいや柱梁を入れて補強し、構造的にも強くしています。設計のポイントはリビング。対面キッチンのご希望でしたが、既存の柱壁を残さなければいけない部分があり、対面キッチンにするリビングの幅が狭くなるため、空間を広く見せるためのルーバーや屋根上部に明かりとり用のガラス瓦を使用したりといった工夫をしています。また既存住宅は瓦葺の住宅でしたので、外壁にガルバリウム鋼板サイディングを使用し、以前とはまた違った和風の住宅外観に仕上げられています。



お客様の声

我が家にはどうしても抜くことができない柱、北側で日当たりが良くない場所等、当初はいくつか問題もあり多少心配をしておりましたが、「できない部分をどうにかやってみよう!」そんな力強い建築士さんや大工さん、社員の方がついて下さったおかげで、とても温かい空間が完成しました。間取りや壁紙のデザインなど素人の私では決めきれない事はこまめに相談に乗って下さり、ご提案して頂いた内容は、ひらめきもしない新しいアイデアが満載でとても頼もしいプロに出会えてよかったです。家族も毎日笑顔です。夢のマイホームが実現しました!

I様、本当にありがとうございました!



窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

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

頭の体操 共通一文字パズルの答え「前途有望 物見遊山」 Facebookにて近況をアップしています 窪田建設株式会社 フェイスブック 検索

ちょっと見えてみ

66

窪田建設株式会社

住まいコンシェル

ライファ駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライファ駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2014年12月発行

今月の中原のひとりごと

一年の目標

平成26年も残すところあとわずか。インフルエンザも例年より早い流行の兆しをみせています。うがいや手洗などで予防を心がけ、元気な体で、一年を締めくくりましょう。

今年の目標であった「フルマラソンに初挑戦して、四時間を切る」を四月の長野マラソンで達成し、夏のマラソンオフシーズンに練習を続け、秋からのシーズンを迎えました。大会には中学の同級生仲間に参加しているため、せっかくなので、おそろいのTシャツを作ることにしました。さくら学年だったので、生地はピンクに、しかもかなり派手なピンクを選びました。背中には「桜」の漢字をあしらってみました。デザインは私が担当しましたが、が、クラスのみならず、「デザインいいね!」とは言ってくれましたが、桜とは誰一人読んでくれませんでした。残念。(遠くから見るとわかるのかな?) 走る人も応援する人もおそろいで来ているので、見分けがしやすくなって便利になりました。

このTシャツを着て、9月の駒ヶ根ハーフ、10月の諏訪湖ハーフ、そして11月の富士山フルマラソンに出場しました。駒ヶ根はやはり一番厳しい大会です。ですが地元だし、沿道の応援もすごい、おもてなしも一番だし、続く限り毎年出たいと思います。諏訪湖は平坦で一番記録を狙えます。今までで一番の最高タイムが出して練習の成果が出ました。富士山マラソンは昨年初めてフルマラソンに挑戦する予定の大会でしたが直前に熱を出し、欠場した大会です。今年も一週間前に風邪っぽくなり、練習が出来ませんでした。病院の先生のおかげで何とか出場できました。朝には素晴らしい富士山が拝めたのですが、スタートでは曇り空。河口湖と西湖の廻りを走るのですが、結構タフなぼりがあったりして多少の脱水症状と、最後は痙攣した足を引きずりながら、何とかゴールしました。目標であった4時間もぎりぎりでしたが切れてサブ4も達成。ホント辛かったですが、友達と充実した一日を過ごすことができました。

昨年達成出来なかった目標を今年は達成することが出来ました。毎年「今年の目標」をたてるようにしていますが、来年はどんな目標にするのかこの一ヶ月考えたいと思います。今年一年間、本当にお世話になりました。良いお年をお迎えください。



年末年始のパーティーなどに ちょっと役立つ知恵



ホームパーティーなどでお客さまが大勢いらっしゃる時の“困ったな...”を解消するアイデアのご紹介です。

コートを掛ける場所が...

冬のパーティーではコートが一番の困り物では? パスルームをクローゼットの代わりにという手はいかがでしょうか?
洗濯干し用のパイプには沢山のコートが掛けられますよ。



洗面所もおもなし仕様に

洗面所は、女性客の化粧直しや子供の手洗いがいに使っていただくので、生活感のある物を片付けて、おもてなし仕様にチェンジね!



私のグラスはどれだっけ?

グラスマーカ―を使いましょう。様々なタイプが市販されています。購入しなくてもグラスには透明シールやマスキングテープが簡単に便利です。紙・プラコップには、油性マーカ―を! お客さまに“マイグラス”を作っていたくのもパーティー気分が盛り上がりますね!



僕の箸と皿どれだっけ?

席を移動したりしていると、判らなくなりがちなのがお箸と皿。箸の上部にマスキングテープを貼り絵柄を変えて、取り皿にセットしておけば洒落ているうえ、迷子が防げます。使用後は簡単に外せるので便利です。



細めのマスキングテープで

これで自分のって分かるね!

。。☆。。 家電大好き 。。☆。。

Life LEDキャンドルが進化した！

クリスマスも近づき、窓辺や食卓の演出にかかせないキャンドル。でも炎は注意が必要なため敬遠しがちですね。

近頃のLEDキャンドルには、炎が本物のようにゆらめくタイプも出ています。本体の周りも蝋で作られているので、本物と見間違えるほどです。

周囲にリボン・布類やペーパー類の飾りをして安心！省エネですから、お洒落な常夜灯にも使えます。

タイマー機能で、窓辺の灯りがお迎え…素敵ですよ。

LEDキャンドルを生活に取り入れてみませんか？



炎が溶けたキャンドルの中で揺れているように見えるタイプもあります。お好みにあったものが見つかると思います。

只今 工事中 新い住まい 施工中・完成後 宮田村・駒ヶ根市・伊那市

宮田村様邸、工事が始まりました。現在は基礎の打設が終わったところです。

11月の初めには地鎮祭を取りおこないました。あいにくの土砂降りでしたが、お施主様のご協力もあり、滞りなく行なうことができました。おじいちゃんおばあちゃん、ご両親にお子様、三世代のご参加、本当にありがとうございました。

「みずからの家を建てる」ということを、人生の中で何度も経験する方はあまり多くないと思います。

「地鎮祭」「上棟式」「竣工」に至るまで、皆様にとって素敵なお宅となりますようにお手伝いさせていただきます。



駒ヶ根市O様邸にて工事が始まりました。工事の内容は、壁の塗替えと畳・床の張替です。壁は古くなった京壁の表面を削り落とし、珪藻土塗へと仕上げています。

床は畳・カーペットのお部屋からフローリングへの変更です。

すべて昔から日本で使われている材料でのリフォーム。安心して長く住まい続けられるお宅づくりのお手伝いのでき、うれしく思います。



こちらは桧板のフローリング。木の心地よい香りがします。こちらのお部屋は寝室のため、気持ちよく熟睡できそうですね。

AFTER

前号でご紹介しました、駒ヶ根市N様邸の改修工事が終わりました。

洗面所と浴室、玄関、廊下のバリアフリー（段差解消）が今回の工事になります。

浴室はタイル張りから前号でご紹介しましたユニットバスに変わり、玄関から浴室までをつなぐ廊下の各部屋との段差がなくなりました。

浴室内も補助の手すりが設けられています。これでおばあちゃんがおうちの中を動き回るのが楽になりますね。



素敵だ和 (すてきだわ) 懐紙っていいかも！

懐紙は着物が普段着だった頃に“ハンカチ、ティッシュ、メモ用紙”として使える便利グッズでした。現在でも正式な和食のマナーには欠かせません。日頃から使うようにして、改まった場でも自然に使える素敵な大人をめざしてみませんか？

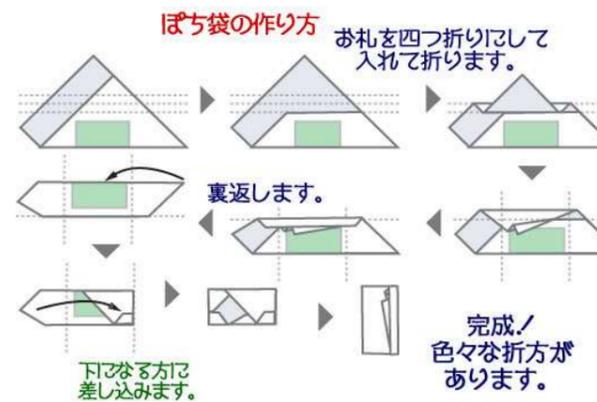
手を受け皿代わりにする“手皿”はマナー違反！半分に折った懐紙を持ち、料理を口に運ぶのが正式。その他、懐紙を使う場面には、なるほど～と思わせられることも多いですね。まず家で、ちよつとした外食などで練習を！

スマートにさりげなく！



和菓子はもちろんプチスイーツに懐紙を敷くと和の演出ができます。外出先で出されたお菓子を持ち帰る際も、ティッシュより懐紙のほうが恥ずかしくありませんよ。

普段から持ち歩き、バッグからすつと懐紙を出しスマートな所作が出来たら粋です。



お年玉や心づけに使える“ポチ袋”を作ってみましょう。その他、メモや一筆箋など文具としても色々試してみましょう。

頭の体操 共通一字パズル

1 矢印が示す順に組合わせたとき、4つの漢字とも熟語になる1文字を空いたマスに入れましょう。入れた4つの漢字を組み合わせ、できた四文字熟語を教えてください。

ヒント 将来に大いに見込みがあること

	寸		願		答え
駅	↓	自	↓	遠	
	食		月		
閑	↓	名	別	中	
	含		一		
	所		三		

2 矢印にしたがい解いて①～④でできる四文字熟語を教えてください。

例 3文字熟語をつくる。

友	嗜
↓	好
品	的

ヒント 気晴らしに出かけましょうか？

風	①	貨	一	②	月	答え
船		詩			識	
園	③	回	案	④	遠	
魚		会	桜		子	

答えは、最終ページに載っています