

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かんたんレシピ

## いちごのカステラアイスクーキ

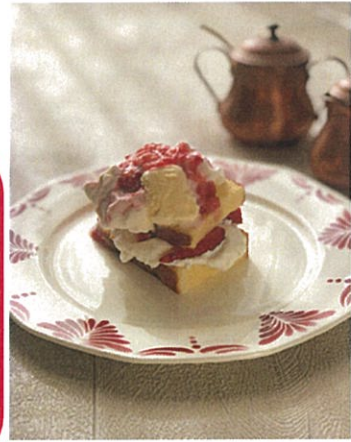
教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェット ドキヌ」主宰。ル・コンドブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

市販のカステラとアイスを使ったお手軽スイーツ♪ いちごの甘酸っぱいアクセントが幸せな気分させてくれます。

### 材料

(2人分)

- カステラ(市販)…2切れ
- 生クリーム…50ml
- 砂糖…小さじ1
- いちご…5粒
- パナライス(市販)…80ml



- ①カステラ2枚はそれぞれ真横に2等分して4枚にし、1人分あたり2枚使う。生クリームは砂糖を合わせて泡立て、ホイップクリームをつくる。いちごは3個をつぶし、2個はくし切りにする。
- ②皿に1枚のカステラをのせ、アイス、ホイップクリーム、くし切りたいちごをのせて、もう1枚のカステラではさむ。
- ③②の上に、アイス、ホイップクリームをのせ、つぶしたいちごをかける。

※カステラの代わりに市販のロールケーキを薄くカットしても良いですし、フレンチトーストを代用して朝食として楽しむのもおすすめです。

## 長野県の補助金事業を用いたリフォーム工事のご報告です ■ 環境配慮型住宅助成金 ■

長野県では、既存住宅の有効利用を図るために、木造住宅の新築や省エネルギー化リフォームをする際に、費用の一部を助成する「環境配慮型住宅助成金」のシステムがあり、その制度を活用して、宮田村のK様の自宅のリフォーム工事を行ないました。

リフォーム工事の場合は、工事費の20%まで、最大50万円を助成してくれます。リフォーム工事であれば何でも適用というわけではなく、建物の「省エネルギー化、バリアフリー化、県産木材使用、自然エネルギー設備の導入」などの工事を行なうことで、その面積、箇所数に応じて、助成金額が加算される仕組みになっています。

K様のお宅は、外壁もサッシも内部も全て解体をしてスケルトンになる状態からのリフォームになるため、断熱材、断熱窓を取り替える「省エネルギー化」が対象工事となりました。



↑ 改修前

↑ 改修中

↑ 改修後

昔の住宅の外壁内に入っている断熱材は、とても心もとないです。この補助金を使用する場合は、ただ単純に断熱材を入れればよいというものではなく、決められた性能数値以上の断熱性能を有したものでなければいけません。解体された部分の床、壁、天井には新しい断熱材が入り、窓も断熱窓に入れ替わり、新しいあたたかな住まいが完成しました。

## 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

熱語探しの答え 不如帰

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



こちらが  
目印!

# ちょっと見ても

130

窪田建設株式会社  
住まいることなら  
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 2020年4月発行

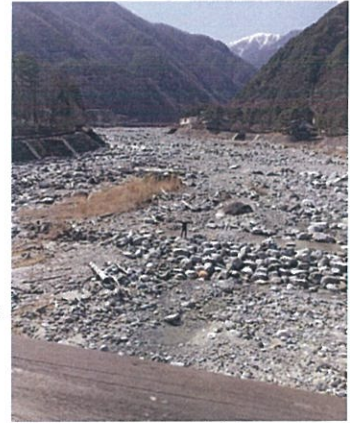
### 今月の中原のひとり言

### 今までにない生活

令和2年3月29日(日曜日)、今季初めて雪かきをしました。家の前の道路の歩道ですが、湿った雪は重く、少ししかいただけでしたが体が熱くなりました。少し雪化粧しましたが、昼には出た太陽の日差しのせいか、午後には白い部分も無くなってまたいつもの日常に戻りました。おかげで夕方にはランニングすることが出来ました。今年は一度も雪かきをしていなかったのが、道具をしまいこんでしまい、探すのに一苦労しましたが、雪が全く降らなかった珍しい冬でした。

「新型コロナウイルス」これからどうなるのでしょうか？最初にこの言葉を知ったのは、1月の中旬頃だったと思います。中国で一大事になりかかっているのに春節で大勢の中国人が旅行で出かけるのを、「大丈夫？」と思いながらも、まだ対岸の火事でした。ダイヤモンドプリンセス号の船内感染、学校の休校措置、センバツの中止、卒業式の簡素化。子供たちが家にずっといるのも最近では普通になってきました。息子が高校に進学してからは、朝早く夜遅くまで週末はほとんど部活で、私と一緒に野球の練習をすることは全くなくなりました。息子は毎日一人で、ランニングと素振りをしています。二人以上で行なうトレーニングが出来ないので、久しぶりに一緒に練習をしました。内容はキャッチボールと外野ノックです。キャッチボール程度ならばよいのですが、ピッチングになると恐怖を感じました。硬式のボールはキャッチャーミットをはめていても痛く、一度すねに受けてしまいとても痛い思いをしました。スピードは速くなったので、変化球のコントロール精度を良くする練習もしてみました。外野のノックは久しぶりでしたが少し上手になっていました。思いっきり大きなフライを打っても取れるまでになって、少しびっくりしました。確実に進歩していて子供の成長に驚きました。一緒に練習をしてアドバイスできる良い面もありますが、やはりこのような状況は残念です。

この前ランニングをしながら思いました。マラソンを走っていて30キロを過ぎると一気にしんどくなります。30キロから40キロまではがくような状況です。でも、この苦痛もあと一時間の我慢だと考えます。40キロを過ぎると終わりが見えてきます。でも残り2.195キロあります。でもちょっと楽になります。ゴールが確信できるからです。今の世の中の状況はマラソンで例えるとしたらどうでしょうか。35キロくらいでしょうか？それともまだこれから30キロ過ぎを迎えるのでしょうか？残り2.195キロではないと思います。一人一人が出来ることの最善を尽くして、一日も早く本当の春が来ることを願います。残り2.195キロはいつも苦痛です。早く終わってほしいとも思います。そんな思いで迎えるゴールは格別で、今までの辛さも吹き飛びます。「明日のこない今日はない」「春のこない冬はない」事を信じています。今年の桜の開花は少し早そうです。入学式の時期にちょうど咲きそうです。お花見は自粛しますが、車の中から眺める春の気配を楽しみます。



## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### ご存知ですか？

### 4月の月の和名は卯月

学校や会社など、新たな環境でスタートを迎える4月。希望いっぱい時期ですね！

4月の和名は「卯月」。日本には、このような美しい別名があります。卯の花が咲く月なので、そう呼ばれています。ほかに、苗を植える月なので「植月(うえつき)」、「種月」と書いて「うづき」と呼んだり、「田植苗月(たうえなへづき)」が転じて「卯月」になったという説もあります。

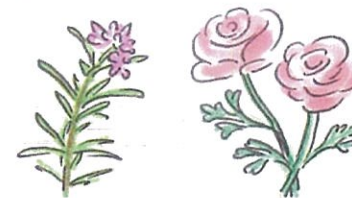
ちなみに、季節の変わり目となる3月終わりから4月初旬に降る長雨を「菜種梅雨(なたねづゆ)」といいます。



主な季語は、新社員、晩春、風光る、春の宵など。ほかに、清明(4月5日ごろのこと)で大地も空も清々しい空気にあふれていること)もあります。

4月の花は、「ラナンキュラス」(全体的な花言葉は華やかな魅力、紫は幸福)、ライラック(友情)、ローズマリー(思い出)などがあります。

ピンクのラナンキュラスは「飾らない美しさ」



### ほかの季節名が入る異称

4月の異称には、他の季節の名前が入るものがあります。たとえば「夏初月(なつはづき)」は、旧暦4月の異称で、旧暦の夏は4月から6月を指していたそうで、夏の初めの月ということに由来しています。「孟夏(もうか)」も同様で、「孟」が「初め」という意味から来ています。まだまだ肌寒い日も続きますが、昔は夏のはじまりだったのですね！



# chottoいいかも

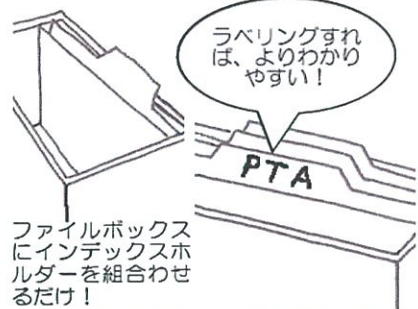
## 書類などを整理しましょう！

学校の新学期など増える書類やたくさんの取扱説明書(通称:取説)などをわかりやすく整理するヒントをご紹介します！

①ファイルボックスとインデックスホルダーで仕分け  
ファイルボックスの中にインデックスホルダーを入れ、項目ごとに仕分けをすれば、出し入れもしやすいですよ♪

②リングファイルで取説を整理  
リングファイルにクリアポケットを装着して分類すれば省スペースで整理できます。保証書や購入時のレシートも一緒に保存すると便利。

③マグネットファイルを使って冷蔵庫の扉にぺたっ！  
冷蔵庫に貼りがちな書類は、マグネットファイルがおすすめ。見開き型なら閉じれば書類が見えないのでスッキリ整理できます。



ファイルボックスにインデックスホルダーを組み合わせるだけ！

ラベリングすれば、よりわかりやすい！

### 学校の書類は子どもが入れやすい工夫を

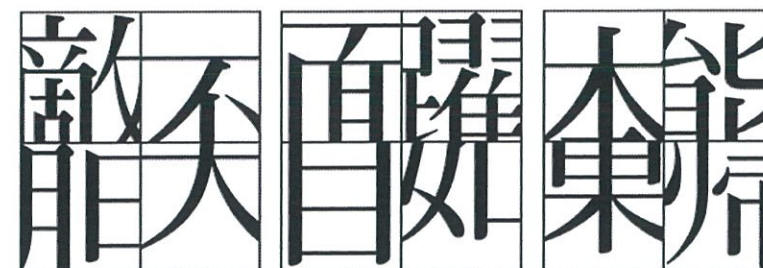
学校の書類をばらばらと出されても困りませんし、子供が自分で分類するのも難しいですよ？そこで、家の中に、一時置き用の箱を用意してはいかが？子どもはその箱に入れるだけなのでとっても単純！書類をチェックした後に仕分けをすればいいですね。最近は、書類をスマートフォンで写真を撮って保存する人も増えているそう。確認する時期が過ぎたら消去するだけなので、紙がいっぱいになりません。



じゃばら式の書類ホルダーなら、省スペースで整理できます。

# 熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



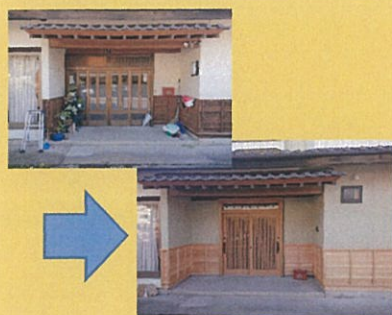
答え

●答えは最終面のシカクの中に！

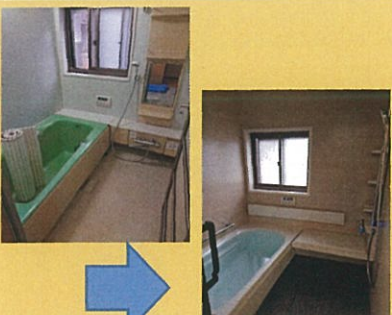
## 只今 新しい住まい施工中 伊那市・宮田村



伊那市の様邸新築工事、内部仕上げ工事完成しました。新型コロナウイルスの影響で、キッチンのIHクッキングヒーターと食器洗浄機、1階と2階のトイレ2台が入荷せず、3/31の工期までに完了することが出来ませんでした。先行きが全く不透明でしたが、4/1に全ての商品が到着となり、4/2の取付、検査で完了となります。様には大変なご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございませんでした。ご理解と協力のほどありがとうございました。



宮田村のK様邸改修工事、外壁補修工事完了しました。2月末までに内部の大規模な改修工事完了し、玄関周りの外壁部分の補修工事を行ないました。玄関の引戸を新しい断熱扉に替えましたが、そのイメージに合わせて、外壁の腰部分にはサワラの羽目板を張りました。外壁は金属サイディングから窯業系のサイディングを張ってウグイス色に塗装をしました。サワラ部分はクリアーの塗装で、木の木目がとてもきれいです。K様、お世話になりました。ありがとうございました。



伊那市のK様邸浴室他改修工事、完了しました。30年ほど前のユニットバスを解体し、新しいユニットバスを設置しました。昔のユニットバスは重く、解体の際は大変です。今回は、窓と外壁はそのままの工事となりましたので、浴槽と洗い場のパンを出す際は、大工さんと二人でやっと搬出しました。工事はおおむね一週間です。腰替えタイプのユニットバスで、優しいお風呂に生まれ変わりました。K様お世話になりました。ありがとうございました。

## Intetior

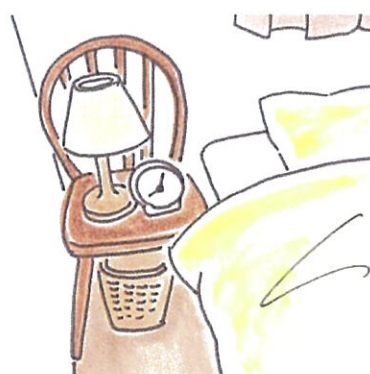
椅子は座るものですが、インテリアショップや雑貨店などでは安価でかわいい椅子がたくさん見られるので、インテリアに活かしてみませんか？

### ■ グリーンや花を置いてみる

植物の愛らしさと相まって、インテリアアイテムとして絵になります



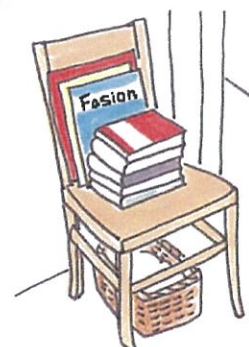
### ■ 椅子をサイドテーブル代わりに



寝室やリビングで、椅子をサイドテーブル代わりにすれば、省スペースで必要なものだけ置けるので機能的にもおすすめです。

椅子の下にカゴなどを置けるのも良いですね

### ■ 本をひとまとめにして置いてみる



### ■ 玄関に置く

玄関に椅子を置くと、インテリアのアクセントになるのはもちろん、靴を履くときにちょっと座れてラク。カバンの一時的置きもできるので便利です。

椅子の下に靴を置けば、玄関もすっきり見えます



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。