

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

フライパンでホイル焼き

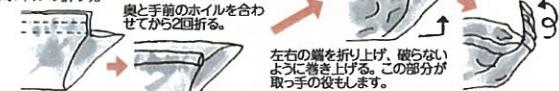
旬の野菜で
ヘルシー!



調理が簡単なのに、豪華な一品ができるホイル焼きをどうぞ。他の野菜や肉・魚・ウインナーなどでも応用できますよ。

- ① カットしたアルミホイルにオリーブオイルを少量塗っておく。
 - ② 食べやすい大きさにカットした、野菜と鶏肉をのせ、塩コショウをし、残ったオリーブオイルをかけたらホイルで包む。
 - ③ フライパンに②をのせ、水(深さ1cm位)を入れ沸騰させたら蓋をし、弱火で8~10分加熱する。出来上がったらアルミホイルごと器に盛る。
- ★熱いので注意して取り出してください。

★ホイルの折り方



材料 (2人分)

鶏肉 100g キャベツ 4枚
しめじ 1/2 束 かぼちゃ適宜
ガーリック 3房
オリーブオイル大さじ2
塩・コショウ適宜

2/22(土) 23(日) 会場: アイパルいなん
リフォーム祭 開催します

恒例の春のリフォーム祭を開催いたします。目玉商品や水廻り商品、全面リフォームなどお得な企画を検討中です。今回の見積特典は、南アルプス村のクロッサンで計画中。お楽しみに。皆様のご来場、お待ちしております。

ライファ駒ヶ根 得 リフォーム祭

2/22±23日 10:00~16:00

会場案内図

会場内には様々な展示ブースやイベントが用意されています。

- トレイ・洗面台 システムキッチン ユニットバスが 安い
- お見積り特典
- INAX 移動展示車がやってくる!!
- 来場特典 ウィクロローム
- 展示バトルによる 施工例の紹介
- 相談会
- LEDキャンドル用ランプシェード

JA上伊那駒ヶ根支所 アイパルいなん1F 特設会場

窪田建設株式会社 〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

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

クロスワードパズルの答え「リッシュン」

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

ちょっと見てみ

VOL
56

窪田建設株式会社
INAX LIFA
リフォーム
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2月発行

今月中原の独り言

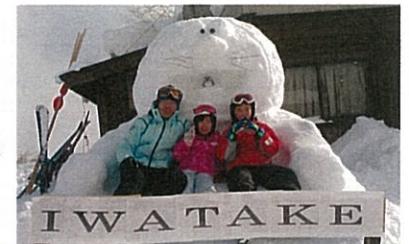
岩岳・こぶだけ・岩だらけ

先日、日帰りで白馬岩岳に家族でスキーに行っていました。岩岳スキー場は、私が学生時代にロッジで居候を四年間させてもらっていたところ、とても思い入れのあるスキー場です。白馬の中では大きいほうのスキー場ではないのですが、コースバリエーションも豊富で、裏には林間コースもあってとても楽しめます。

私が居候をしていた時代は、映画「私をスキーに連れてって」が大ブレイクして、空前のスキーブーム。道路は大渋滞、リフト待ちは長蛇の列、ゲレンデもレストハウスもは人・人・人だらけでした。それなのに雪はとても少なく、ゲレンデには土が見えたり、小石が転がっていました。その時、ロッジのお兄さんが、自虐ネタで「岩岳・こぶだけ・岩だらけ」と言ったのがその時代にぴったりでした。

さて当日、到着するとそこは雪国。ゴンドラに乗ると上に行くたって霧の中へ。視界は10mくらいしかありません。「とんでもない日に来ちゃったね」と話していたら、しばらくして霧は晴れ、昨日から降っていた深雪でコースは、パウダー。「最高の日に来たね！」に状況が変わりました。一本目は、まだ人が少ない裏の林間コースへ。まさに貸切状態。娘はまだ止まれないので、特製のチューブを腰に巻いて引っ張りながら滑ります。息子は結構急な斜面でも廻りながらある程度滑ります。妻は滑れるんですが、怖がるので、急斜面に行くと三人で下から「ママー、早くー、怖くないよー」とママ待ちになりますが、勇気があれば上手です。雪がよいと本当に滑っていて幸せになります。

私は娘の専属だったので、自由には滑れませんでしたが、二本だけ一人の時間で滑りました。何年か振りの至福の一瞬でした。リフトが終了するまでみんなでペリペリ、スキー場横の温泉で疲れた体をいやして帰路につきました。



快適な暮らしに ちょっと役立つお話

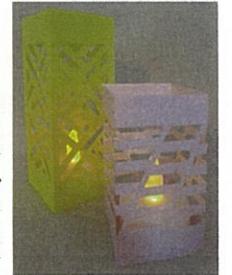
クラフト 封筒を使って手作り

身边にある封筒を使ったクラフトのご紹介です。スイーツなどのプチプレゼント入れに使えるテトラ型パックにはシールを貼ったり、口の折り目に紐やリボンを通してリースを挿むなど、デコレーションも楽しめます。



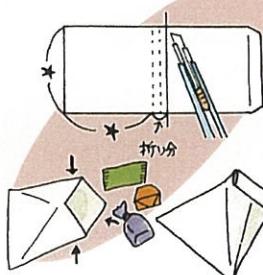
カード封筒・小ポケット

カットした上部はもったいないので、封を開かしてメッセージカード用小封筒を作つておくのも良いですね。また、封を糊付けし、両面テープやマスキングテープでノートや手帳に貼れば、無くしたくないメモなどを入れる小ポケットになり便利ですよ。



テトラ型パック

イラストのように封筒を底の長さプラス1.5~2cmでカットします。封筒の口を縦に開き、横の折り目を合わせるとテトラ型が完成します。中身を入れたら口を二つ折りして、マスキングテープで閉じます。



バレンタインのチョコを入れるのも良いですね。男性にはシンプル系のデコレーションが良いかもしれません。



LED キャンドル用 ランプシェード

封筒の上と下をカットします。縦二つ折りし、好きな模様をカットしたら開きます。LEDキャンドルにかぶせると面白いシェードになりますよ。必ずLEDのキャンドルを使ってくださいね。※LEDキャンドルは100円ショップなどで売られています。

。。☆.. 快適生活 ..☆..

Life これ便利！

紙製のハンディーワイパー（以下紙ハンディー）は家具や棚、カウンターの上などの綿ボコリを取るのにとっても便利！でも、綿ボコリが多いこの時期、すぐに取り替えるのはもったいないですよね。

紙ハンディーに付いた木コリを、粘着紙を巻いたカーペットクリーナー（通称コロコロ）で取ってしまえば、何度も取り替えずすみますよ。

片手にハンディー、片手にコロコロの二刀流です。

紙ハンディーのホコリを取ったコロコロは、フローリングの床にベタッと貼り付かず、髪の毛やホコリが取れます。試してください。

只今 工事中

新しい住まい施工中

伊那市・駒ヶ根市・宮田村



伊那市の「雨楽な家」内部造作工事真っ只中。壁の仕上げ工事に取り掛かる前の段階で、お施主様と現場で棚の高さや奥行きなどをメジャーを当てながら確認しました。二月中に大工さんの造作が完了し、三月に仕上げの工事に入ります。木の香りがして、とてもすがすがしいです。



伊那市のI様邸も内部造作工事真っ最中。階段とウォールクローゼットの天井裏をロフトにしていますが、天井も張り終わり、階段で上がってみました。天井は低いですが、広さはたっぷりあり、なんなく隠れ家みたいで、楽しい空間になっています。三月末の完成、予定通り進んでいます。



宮田村の「雨楽な家」基礎施工中。建設地は、6区画ある分譲地の一一番奥です。既に2区画のお宅が完成間近です。このお宅は、完成後「モニターハウス」として六ヶ月間お借りして、見学会を開催予定です。



駒ヶ根市のS様邸、宮田村のK様邸地鎮祭を行いました。二件の地鎮祭を同じ日に行いました。初めての体験でしたが、現場代理人の吉村君と清水君がしっかり準備してくれたので、普段の通りに式を無事終えることが出来ました。完成は七月を予定しています。こちらも完成が楽しみです。

ダイニングの家具を見なあしてみませんか？

頭の体操 クロスワードパズル

二重枠に入った文字を並べかえる、どんな言葉になるでしょう？ヒントを見てね！

Q

① タテのガキ

- 1 急速に速度を失うこと
- 2 危険をおかし物事を強行するたとえにも使われます
- 3 故郷に帰る=○○に帰る
- 4 鍵をかけることを英語で
- 5 フランスで美食の街として有名
- 6 重いと運ぶのが嫌です引越しの時は運らしたい
- 7 値段も安く栄養があり主婦の味方
- 8 漢字で岩魚
- 9 くすり 医○○○○ 化学○○○○
- 11 四十○○ 五十○○ 腕が上がらなくなります
- 12 人は考える○○である
- 13 着陸の反対は？
- 15 はやい時期まだはじめのうち

- 14 状況に応じた行動○○○応変
- 18 唐豆、関東豆、落花生とも書く○○○○豆

- 15 ○○して得取れ
- 19 ここから外が宇宙です

- 16 ソチオリンピックで期待されます
- 22 専門技術を職業とする人レンタルゲン○○など

- 17 東北地方の古い伝統を持った狩人達
- 23 温泉のわき出る土地やおもと

- 18 インドなどの平焼きパン
- 20 考えや思い
- 21 僧侶が衣の上にかける長方形の布

*ヒント
旧暦では一年のはじまりはここからとされていました。
そもそもすぐ終わる気配ですね。

クロスワードを解いたあとの答えでは
大文字小文字は無視して下さい。

答え



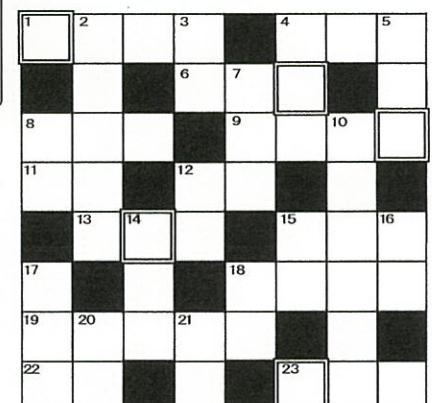
ダイニングがくつろぎの場になれば、リビングも兼ねられます。食後、リビングに移動だった家族も、テーブルを片す手伝いが自然にできますね。食事以外の時間は、ノートPCをするお父さんが子供の勉強を見たり、皆でTVを見たりゲームをしたりと、家族のコミュニケーションもスムーズに。

ホームパーティーや趣味の集まりには、折りたたみやスタッキングできる椅子を用意しておけばOK！
スペースの広がったリビングでは子供達をゆったり遊ばせられますが、ヨガやストレッチもできますね。

家具のポイントは座りやすい椅子類とテーブルです。

- 体の沈みこまないソファーをメインに
- 各々の椅子も肘掛けがベスト
- 椅子の高さに合わせた大きめのテーブル（テーブルの脚は出入りの邪魔にならない物を）
- 足を乗せられるものがあれば、更にゆったりとできますね。

リビングにリラックスの場が絶対欲しい！という場合はリクライニングチェア+オットマンをおすすめします。



答えは、最終ページに載っています