

# 作ってみよう! かんたん手料理レシピ



## きなこ豆乳プリン KingCooking

寒天の水溶性食物繊維は、腸内環境を整えます。きなこ・豆乳も美肌効果バッチリです!

- 豆乳を電子レンジ600Wで2分加熱後きなこを入れ良く混ぜ合わせておく。
- 鍋に粉寒天と水を入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め、木ベラでかき混ぜながら1〜2分煮溶かして砂糖を入れ、溶けたら火を止める。
- ②に①を入れ混ぜ合わせ、好みの容器に入れて固まったら、冷蔵庫で冷やして完成。黒蜜はお好みで。

※豆乳の代わりに牛乳でもOKです。



### 材料 (5〜6個)

粉寒天	小さじ1(2g)
水	100cc
豆乳	400cc
砂糖	大さじ2
きなこ	大さじ3
黒蜜	適宜

近年増加している、女性の大腸ガン。食生活の欧米化が原因とも言われています。大腸の中の悪玉菌が優勢になると腸内の有害物質が増え、大腸の病気の原因となります。水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やすので大腸の健康を保つ働きがあります。サプリメントに頼り過ぎず、食事で摂取したいですね

## 宮田村の「雨楽な家」 11月まで常設展示場としてオープンしています

先日完成しました宮田村の「雨楽な家」。お施様のご厚意で、11月までの六か月間を住宅展示場としてお借りすることになりました。

雨楽な家は、体感いただくことにより、この住宅の良さがよりわかります。木の香り、すがすがしさ、気持ち良いです。家具も展示してありますので、実際の生活空間を体験いただくことも可能です。

夜もまたいいです。ご見学希望の方は、中原までご連絡ください。中原携帯電話番号:090-5779-5613 お待ちしています。



## 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「一筆両得・品行方」



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

# ちょっと見ても

60

窪田建設株式会社

ライファ LIFA  
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6月発行

### 今月の中原の独り言

### 痛っ!肉離れ

真夏を感じさせるような暑い日が、体調をくずしやすいので皆様もお体にはご自愛ください。4/20のフルマラソン初挑戦から約一週間後のみどりの日、祝日。40歳以上のマスターズ野球大会の南信大会がありました。昨年は地区予選を仕事の都合で出られなかったのですが、なんと私が行かなかったのが幸いしてか、見事勝ち抜き県大会出場。しかし出場した県大会では、あえなく初戦敗退。ですが、上田球場の素晴らしいグラウンドで野球ができたことが幸でした。今年も「目指せ、全国!」を合言葉に臨みます。私は、「1番、センター」。第一打席、ボテボテの内野ゴロ、全力疾走で駆け抜けますが「アウト!」セーフだと思ってしまう。第3打席、死球で出塁。すかさず盗塁します。が「アウト!」微妙だったけどセーフだと思うんですが、何となくすっきりしません。チームも劣勢。5点差を付けられ回も終盤を迎えました。相手のピッチャーもさすがに疲れてきたのか2点を取り、なおもランナー2、3塁。ピンチに減力弱いことで有名な自分の打席に大チャンスで回ってきました。センター方向へ打ち返すイメージで待ち構えます。ワンストライクからの2球目。右中間へ見事弾き返しました。2点タイムリーヒット。ついに1点差です。しかしツーアウト。走るしかありません。スタート、「いける!」と思った瞬間、2塁ベース手前で右太ももに違和感が・・・「セーフ!」。立ち上がりますが、すぐにわかりました。「やっちゃった・・・」しかし、勝ちたい気持ちが次の塁を狙わせます。「盗塁だ!」心に決めてリードを少し大きくとります。「バック!」牽制ですが、右足がもつれ「アウト」。ベンチに帰って交代をお願いしました。そのままチームも敗退。自分が出るとやはり勝てませんでした。今年は、息子も連れていきました。負けましたが良いところを見せられたかもしれません。練習を頑張っているご褒美に3DSを買ってあげたんですが、それで私の動画を撮ってくれていました。見るとセーフに見えるんですが・・・やはり足を酷使しすぎたのでしょうか?5月は安静にしてゆっくり足を休めました。6月、いよいよ再始動しますよ!!!



## 快適な暮らしに ちょっと役立つお話

### 竹炭で湿気&消臭対策



**木**炭より微細な穴を持つ竹炭。湿度が高いときは湿気を吸収し、湿度が低いときは放出する調湿効果が特に優れています。じめじめした梅雨にはぴったりの湿気対策グッズです。インテリアとしておしゃれに飾りましょう。

#### ●● 玄関や室内

黒く染めた竹ヒゴで編んだ籠に白い紙を敷き、竹炭を置けば、和モダンで素敵です。



※写真のカゴは100円ショップで購入。黒く染めてみました。

インテリア用に焼かれた、長さのある竹炭を、壺やステンレスの傘立てなどに入れると、リビングのインテリアの主役になります。



#### ●● 下駄箱

下駄箱には不織布や紙で包んで置くのが良いでしょう。

お気に入りの靴には、不織布やティッシュで包んだ竹炭を小さな布袋に入れて、リボンで結んだサシェをいれてあげればジメジメ気分も爽やかに!



#### ●● タンス・押入れ

防虫・除湿・防カビ効果も期待できます。使わないハンカチで包めば、ハンカチの再利用にもなります。

#### ●● トイレ

床面に置くと、ホコリが付きやすいので、お好みの布袋に入れ、花やリボンなどで飾り、壁面に下げると、インテリアのポイントにもなります。

#### ●● お手入れなど

竹炭は1ヶ月に2回程度、天日干しをすると調湿効果が長持ちします。臭いの吸着が悪くなった時には、新しい竹炭と交換しましょう。

使用済みの竹炭は、土壌改良剤として、砕いてプランターや庭土に混ぜましょう。観葉植物の根元を隠す「マルチング」も良いですね。

竹炭は100円ショップやネットで購入できます。



。。☆。。 簡単リメイク 。。☆。。

Life ボタンで新しく!

去年買ったシャツ、ちょっとあきちゃったな…。そんな時はボタンを付け替えて、新しいイメージにしてみるのはいかがですか?手芸店でお好みのボタンを探して変身させましょう。

普段着やおしゃれ着でしたら、色や形の違うボタンを付けるのもおすすめ/世界に一つだけのオリジナルシャツが出来上がります。

4つ穴のボタンの付け方も、5種類あります。イラストを参考にお好きなタイプを試してください。ボタンが様々なも同じ付け方ならセンス良くまとまりますね。



シンプルな白シャツなどが合いますね。柄物ならボタンは同じ物で、付け方をそれぞれ変えるのも面白いですよ。糸の色などでも遊べます。

只今 工事中

新しい住まい 施工中

宮田村・駒ヶ根市・伊那市



宮田村の「雨楽な家」完成しました。玄関は、3帖の土間で、とてもひろくリビングともついているのでとても開放的で明るい空間です。また、リビングの中央には4帖分の吹く抜けもあり、薪ストーブのぬくもりを家じゅうに送ります。1様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「雨楽な家」内部仕上げ工事真っ最中です。大工さんの造作工事も完了、外壁の塗装工事、内部の和紙貼り、壁の漆喰塗り作業を行っています。二階は吹き抜けの周りが回廊みたいで、今までにはないプランとなっています。完成見学会を7/5、6に行います。お楽しみに!



宮田村の「パイン床と珪藻土塗り壁の家」内部造作工事終盤です。階段は、格子状の柱に踏み板を差し込みます。スケルトンで玄関から入ると、階段越しに和室が見えます。その他にも、大工さんの技が数多くみられます。お客様のこだわりがちりばめられた数々も仕上がっていきます。完成は7月末予定。待ち遠しいです。



伊那市のM様邸、地鎮祭を行いました。M様は現在北海道で生活をされているため、こちらにお越しの際に、色々の決め事を段取りよく行います。北海道はまだまだ寒いそうです。6月の後半から工事を着手し、完成は11月を予定しています。12月からはこちらでの生活が始まります。

天井付け 室内干し



雨が続く季節、室内干しの場所が無い…床置きタイプは場所をとり邪魔だし、カーテンレールでは窓の汚れが衣類に付いてしまうし、和室だと畳みがジメジメ…といった悩みがあるのでは?

天井に取り付けた器具からバーが降りてきて、洗濯物を干したあとは天井に上げられる「天井付け室内物干し」はいかがでしょう。これなら床面も広々、楽な高さで干せるのも魅力です。使用しない時は天井に収納できるので、普段はスッキリです。



日中あまり使わない寝室や子供部屋の天井に設置して、除湿機やエアコンのドライモードを使えば、室内のジメジメも一緒に解消です。

梅雨以外でも、衣類の整理をする時などに使えそうですね。



取り付けるには、天井の下地がきちんと入っているかがポイントです。お気軽にご相談ください。

頭の体操 共通一字パズル

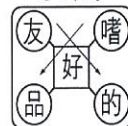
1 矢印が示す順に組合せたととき、4つなどの漢字とも熟語になる1文字を空いたマスに入れます。入れた4つの漢字を組み合わせ、できた四文字熟語を教えてください。

ヒント 一つのことをして、二つの利益を得ること。

朝	快	答え
円	族	
打	手	
一	会	
車	面	答え
十	点	
	意	

2 例にしたがって解き①から④でできた四文字熟語を教えてください

例 3文字熟語をつくる。



ヒント 行いがきちんとして正しいこと。

洋	手	銀	修	答え
①		②		
師	店	僧	家	
③		④		
一	各	真	訂	
面	的	印	面	

答えは、最終ページに載っています