

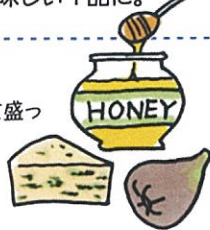
## 作ってみよう! かんたん手料理レシピ

試してみてください

### いちじくのアンティパスト

アンティパストはイタリア語で前菜のこと。旬のイチジクをちょっとお洒落で美味しい1品に。ワインにぴったりです!

- イチジクは皮をむきカット。
- ゴルゴンゾーラモカットして①を盛った器にのせたら蜂蜜をかけるだけ。



#### 材料

いちじく

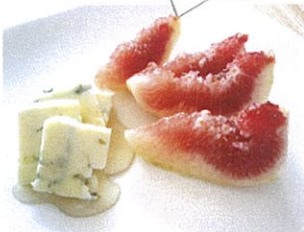
ゴルゴンゾーラチーズ

蜂蜜

分量は全てお好みで

※ 生ハムやバジルを加えてサラダに。

※ 辛味の少ないゴルゴンゾーラなら、蜂蜜は控えめに。ドルチェ(デザート)としてよいですね。



イチジクは水溶性の食物繊維ペクチンを豊富に含んでいて、腸の活動を活発にさせ、便秘に効果があります。カルシウムや鉄分などのミネラルもバランスよく含まれ、また塩分を排出させるカリウムも含まれるので、ちょっとむくみ気味の時にも良いですね。

## 宮田村のK様邸 (パインの無垢床と珪藻土塗り壁の住まい) 完成しました。



K様こだわり満載の住まいが完成しました。外観は雨染な家仕様。玄関などにポイントで木の羽目板を張りました。内部は、床はパインの無垢材を張り、1階の壁は珪藻土の塗り壁としました。吹き抜けを設けることで、薪ストーブのぬくもりが家中に広がります。システムキッチンの上にはグラスハンガーを取付ける棚板を設置。食器棚類は造り付けでパントリー内に納めました。お施主様の使いやすいすっきりしたキッチンが完成です。ちなみに床は300角のタイルを貼っています。リビングの横には小上がりのタタミスペースがあり、玄関から部屋に入ると、スケルトン階段越しに見ることができます。洗面化粧台も手作り、既成の化粧台のカウンター部分のみ取り外し棚板にはめ込みました。化粧台横には収納棚も造作。家を建てながらお施主様と打ち合わせしながら作りこんだ住まいの完成です。



## 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

共通一歩パズルの高さ「電光石火・心機一転」

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

## お宮参り

### 今月の小淵の独り言

お盆が過ぎて急に涼しくなってきました。また暑さが戻ってくるかもしれませんが、まだまだ油断禁物です。皆様、お盆はいかがお過ごしでしたでしょうか。8月に窪田建設に入社しました小淵(こぶち)と申します。今月は私が独り言コーナー(?)を担当させていただきます。分からないことだらけですが、よろしく願っています! もともと福岡県の出身ですが、縁あって伊那に引っ越してまいりました。先日、友人が福岡からやってきました。友人の目的は観光とライブで、伊那で一泊、長野で一泊して福岡に戻る予定とのこと。寺社仏閣巡りが趣味の友人だったため、諏訪神社と善光寺参りに同行しました。諏訪神社は下諏訪町・諏訪市・茅野市にまたがり、上社(前宮・本宮)、下社(春宮・秋宮)の全部で4つあります。友人は御朱印が趣味のため、半日で4社とも巡りました。駆け足の参拝です。春宮を参拝した際、ボランティアでガイドされている地元の方にお話を伺いました。諏訪神社は御社が建てられる前から現在の場所にあつたらしいです。拝殿の四隅に建てられている御柱が、神様を守る結界のような役割をしているんですね。また、拝殿に向かって右手前から時計回りに一の御柱、二の御柱と続くのですが、太さが4本とも違うそうです。太い順に1、2、3、4と格付けされるとのこと。ご存じなかった方は、参拝される機会があれば是非目を凝らしてご覧下さい。再来年には御柱祭なので、時間があればぜひ見物に行きたいと思っています。写真は善光寺です。人が多くて縁日みたいな賑わいです。時間がなくゆっくり見物できませんでしたが、お戒壇巡りという瑠璃壇下の真つ暗な空間を探してぐるりと巡りました。本当に真つ暗で壁を触らずには歩けません。見事鏡前には触ることができました。幸先よいといのですが...。まだまだ信州は知らない場所がいっぱいなので、ごしゅたいと思わず(こちらの方言にもずいぶんなじんできました)いろいろ歩いてまわりたいと思っています。



## 快適な暮らしに ちょっと役立つお話

### 暮らしの 歳時記

#### 十五夜を楽しむ

月が明るく美しく見える中秋の名月、十五夜(旧暦15日)。今年は9月8日がその日です。灯りを消して、「観月の宴」はいかがですか。

#### ● 月見団子

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが月見団子のはじまりです。供える団子の数は十五夜にちなんで15個やその年の満月の数で12個(閏年は13個)などがあります。並べ方は15個の場合は1段目9個、2段目4個、3段目に2個です。12個の場合は1段目9個、2段目に3個です。(閏年の場合は2段目が4個)

※地域によりお団子の形や数に違いがあります。



#### ● お月見どろぼう?

この日は子供達がお団子やお供えを盗んで良い日とされていた地域もありました。最近では家の玄関先などにお菓子を用意して『お月見どろぼう』を行事として残している地域もあります。



#### ● 団子の作り方

【材料】 米粉(だんご粉) 120g  
水 80~90cc

#### 【作り方】

- ①だんご粉に水を混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで、手でこねる。
- ②こねた生地を15等分にして手のひらで転がし、丸い形に整えてから少しつぶす。
- ③たっぷりのお湯を沸かした湯に、団子を入れて、浮き上がってきたらそのまま2~3分茹でる。
- ④茹で上がったら冷水にさらす。バットなどに広げておおぎ、照りを出して完成。



#### ● 飾る場所

縁側や床の間、その他に月の見える出窓やテーブル、ベランダのガーデンテーブルなども良いでしょう。お月様から見て左に稲穂に見立てたススキや花を、右にお団子などをお供えします。





。。☆。。 すっきりさせたい 。。☆。。

## Life キッチンの洗い桶

シンクに陣取っている洗い桶。汚れた食器をとりあえず入れて「あとでする…」と思いつつも気が付けば、食事とき。食事の支度が片付けからという方に良い方法があります。

“洗い桶撤去作戦”。使用した食器をシンクに運び、流水ですすぐとするその時。ここがポイントです！水を溜めるところがないので、自然と食器洗いが始められます。

場所を取る洗い桶がないと食器洗いの後に、シンク全体も手早く洗えるのできれいにしておけます。

台布巾や野菜を洗う時には、ボウルを代用しましょう。さあ“すっきりシンク”を目指してみませんか？



やっぱり家事はすぐやる！が一番です。すね…。

只今 工事中

新しい住まい施工中

駒ヶ根市・伊那市



伊那市のM様邸、建て方に入りました。

順調に棟上げ完了しました。おめでとうございます。

お施主様は現在北海道にいらっしゃるため、定期的な現場での定例打合せが行えません。



9月に一度お越しいたごき、一度だけの現場での打合せを行います。スイッチコンセントの位置の確認。棚などの設置個所、高さ、奥行の寸法の確認。クロス、カーテンなどの選定を限られた時間で現場を確認しながら進めます。合わせて上棟式も予定。

しっかりとした準備をして、スムーズな打合せが出来るよう頑張ります。



駒ヶ根市のK様邸のリフォーム工事完成しました。(来月号で詳しくご報告します)

居間と和室、台所の間仕切りを撤去して、広いリビングダイニングと子供さんの洋室に間取り変更しました。間仕切りを撤去した部分は構造的な補強を施しています。

いままでは離れ離れになって廊下を行き来しないといけなかった台所と居間が一体になったことで、奥様も楽々。キッチンも新しくなって収納もたくさん確保。白くて明るい素敵なLDKが完成しました。

## 素敵だ和(すてきだわ)

### 丸盆・半月盆でお洒落に

様々な国の文化や食が溢れている今“和”にも目を向けて、暮らしに素敵を増やしてみませんか。

“食事のしつらえ”を大きめの丸盆や半月盆で楽しんでみてはいかがでしょうか。

一汁三菜が基本ですが、それにこだわらず、ご飯、汁物、主菜、副菜、デザートをしやれた器に盛り付けて、ひとつの膳に。同じ食材やいつもの食器でも、それなりに見えるのもお盆マジックです。また大皿から取り分けると、ついつい食べ過ぎてしまいがちな人のダイエットにも向いていますね。



趣きのあるお酒の膳として、また洋風にあしらっても不思議とマッチします。布製ランチョンマットのように汚れを気にしなくてすむところも良いですね。

食器をセットすると献立が見えてくる時もあります。使わずにいた食器も、お盆という舞台で復活させてみてはいかがでしょうか？



木製の本塗りや ABS 樹脂製ウレタン塗装などサイズや色のバリエーションも豊富。お気に入りを見つけてください。

## 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つの中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 あるきっかけから、気持ちががらりと変わること

空	織	答え		
身	換			
寝	屋			
芸	真			
味	方	根	得	答え
応		身		

② 矢印が示す方向で二文字と三文字の熟語を解いて①～④の漢字でできる四文字熟語を教えてください。

ヒント 非常に早いことのため

発	乾	稲	観	答え
池	蓄	客	栄	
明	宝	漁	活	
箱	碁	山	花	

答えは、最終ページに載っています