作ってみよう！ かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ　鶏肉と秋野菜の塩麹ごま味噌炒め

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・コルドン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。

塩麹につけて柔らかく、旨みが増した鶏肉と秋の野菜たちをごま油香る味噌炒めに。ご飯が進む秋の味わいをご堪能ください。



材料

（2人分）

- 鶏もも肉…250g、れんこん…1/2節、しめじ…1/2パック、さつまいも（小）…1/2本、長ネギ…1/2本
- 塩麹…大さじ1、味噌…小さじ2、酒…大さじ1、ごま油…大さじ1、白すりごま…大さじ1

①鶏もも肉はひと口大に切り、塩麹をもみ込んで10～15分おく。

②れんこんは5ミリ幅の半月切りにし、水に5分程さらして水気を切る。しめじはほぐし、さつまいもは5ミリの輪切り、長ネギは斜め切りにする。

③フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返す。

④れんこん、しめじ、さつまいも、長ネギを加え、酒を入れてフタをし、中火で4～5分蒸し焼きにする。

⑤全体に火が通ったら、味噌を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け、白すりごまを散らす。

※味噌を少し加えることで、コクが増して秋らしい味わいになります。

駒ヶ根市下平の一心館で行います
■　リフォーム相談会開催のお知らせ　■





11/28（土）29（日）の二日間、駒ヶ根市下平の一心館では初めてとなるリフォーム相談会を開催します。
キッチン、ユニットバス、洗面化粧台、トイレの実物が搭載された移動展示車も来ます。キッチンカーもありますよ。
玄関戸の取替や、屋根、外壁のカバー工法など、住宅に関することなんでもご相談ください。
色々なキッチンカーも来ます。キッチンカーだけでも大丈夫です。ご来場お待ちしています。





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

こちらが目印！

間違い探しの答え　D

当社HPへは…　http://kubocon.co.jp/housing/

くぼたの家 一般住宅

ちょっと見てみ　209

窪田建設株式会社
住まいのことなら LIXILリフォームショップ

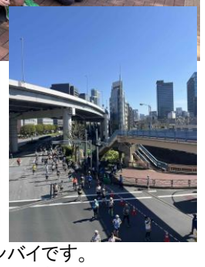
窪田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窪田建設が、暮らしのちょっとした情報をお届けします　2026年11月発行

今月の中原のひとり言

東京レガシーハーフボランティア







11月になりました。台風30号が過ぎ去って、一気に寒くなりました。
エアリズムからヒートテックに。
今年は少し秋を長く感じましたが、早くも身支度は冬の装いです。
寒暖差が激しいので、皆様もご自愛ください。

毎年10月中旬に開催される、東京レガシーハーフマラソン。
今年は、ボランティアスタッフに応募しました。
運よく、給水担当に当選。
場所は、当たりやすいと思った、飯田橋周辺の給水係です。
二年前の初めてのボランティアは、国立競技場のランナーの荷物受取と返却の担当でした。
荷物係は、ランナーの走っているところを見る機会がほとんどありません。
自分も走るときに、給水のありがたみをひしひしと感じるので、今回は是非とも給水係をして、ランナーの助けになればと思いました。
場所は飯田橋駅と水道橋駅のほぼ中間の5.9km地点です。
ランナーにとっては、2番目の給水ポイントとなります。
私は、水の1班。スポーツドリンクの次の水の一番最初のテーブルです。
6時30分集合で、すぐに20人くらいからなるグループごとにミーティングをしてから、すぐにスタンバイです。
リーダーを中心に初めて会う仲間と一緒に準備しますが、ほとんどが経験者で、あっという間に設営完了。
国立競技場を8時にスタートするランナーが、我々の地点に来るのは10分後くらいです。
トップのランナーは素通りです。次に続くエリートランナーはスピードが早いので、並べたコップをなぎ倒してつかんでいきます。応援をしながら、目の前のテーブルに水の入ったコップをどんどん出して行きます。
中間位になるとランナーがコップを取る勢いも遅くなって、給水スピードも緩やかになるので、応援に力を入れます。「ありがとう」と言って給水を取ってくれると、こちらもとてもうれしい気分になります。
ランナー通過後は、車道規制を解除するためにすぐに片付けに入り、最後のミーティングでみんなで感想を言い合って、10時頃には終了、解散となります。あっという間です。
ボランティアは場所や任務によってはランナーよりも要する時間が長い人たちもいます。
そういったスタッフのおかげで大会が成り立っていることを再認識しました。ありがとうございました。

快適な暮らしに　ちょっと使えるお話

素敵だ和　楽しい七十二候の世界 11～1月

七十二候（しちじゅうにこう）とは古代中国で考案され、二十四節気をさらに72の季節に分けて表したもので、日本でも古くから親しまれてきました。そんな七十二候の美しく、楽しい表現に触れてみませんか？

●11月…第五十六候「地始凍」（ちはじめてこおる・12日～16日頃）
暦の上では冬が始まり、寒さで大地が凍り始める頃を表現。これからだんだんと、冬へ向かう空気を感じるのではないでしょうか。

●12月…第六十四候「乃東生」（なつかれくさしょうず・21日～25日頃）
乃東が芽を出し始める頃を表現。乃東とは「夏枯草（かごそう・なつかれくさ）」の古名で、紫色の花を咲かせる「靱草（うつぼぐさ）」の漢方名でもあります。つまり、「夏枯草」と「靱草」は同じです。

●1月…第六十九候「雉始雊」（きじはじめてなく・15日～19日頃）
雉のオスがメスを求めて鳴き始める頃を表現。早春になると、オスは「ケーンケーン」と甲高く鋭い声で鳴き、縄張り宣言をするそうです。

地面近くの気温が0℃、地中の温度が0℃以上、土壌の含水率が30%以上ある場合に発生しやすいそうです

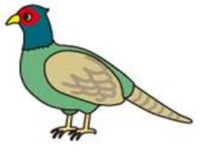


地中で水分が凍ってできる氷の柱が「霜柱」。湿気の多い柔軟な土質にできるそうです。



乃東は、生薬を煎じて飲めば、利尿・消炎作用があり、煎じた液はねん挫などの塗り薬、うがい薬にも用いられるそうです。

雉は日本の国鳥だそうです



Chottoいいかも　スニーカーが多彩に進化！



ファッションの秋到来！　昨今の気候変動により秋が短いと言われていますが、ファッションは楽しみたいですね。なかでもスニーカーは以前から注目され、さまざまに進化しています♪

●スニーカーサンダル
文字通り、スニーカーとサンダルを組み合わせたもの。サンダルの気楽さとスニーカーの歩きやすさを兼ね備えているところが魅力です。

●ニットスニーカー
甲部分が柔らかな編み物（ニット）素材で作られたスニーカー。フィット感や軽さ、通気性に優れています。

スニーカーが進化！なぜ？

ゆったりとしたつくりで履きやすく、歩きやすいスニーカー。ゆえに、あらゆるシーンで使えるよう、進化しているのです。今ではさまざまなタイプとミックスされ、老若男女問わず楽しめるスタイルがどんどん広がっています。ぜひ、靴屋やインターネットで自分に合うスニーカースタイルをチェックしてみてはいかがでしょうか。



スニーカーとローファーを組み合わせた「スニーファー」は、ローファーの上品さとスニーカーの歩きやすさの良いとこ取り！　ビジネスシーンでも人気で、脱ぎ履きしやすさも魅力です。



只今　新しい住まい施工中　伊那市・駒ヶ根市



伊那市のH様邸新築工事、内部造作工事完了しました。
外部の足場の解体も終わって、外観が姿を現しました。
ここからは、内部の仕上げ工事に入っていきます。
まずはカウンターなどの木部の塗装を行って、クロス工事を行います。
クロス職人さんは手際よくどんどん張り進めていきます。
部屋ごとの模様も違うので、張り上りが楽しみです。
その後、住宅設備の設置、照明器具の取付作業に入っていって工事完了となります。



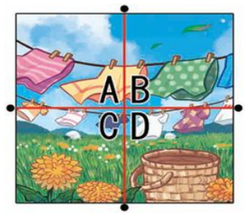
伊那市の天竜みその薬局様新築工事、建て方完了しました。
平屋の切妻屋根の骨格が一日で上棟となりました。
10月に入って、基礎工事、上下水道の取り出しなどを行って。
何とか10月中に建て方を終えることが出来ました。
ここから、内装、機器の接続と段取りよく工事進めていきます。
安全第一で作業を進め、12月中旬の検査、1月末の完成を無事に迎えたいと思います。
かかわっている多くの皆様に感謝です。
完成まで、宜しくお願い致します。



駒ヶ根市内のM様邸の洗面化粧台取替工事です。
新築から築30年を経て、当初から使っていた洗面化粧台の経年劣化もあり、取替としました。
解体すると、排水の位置や設置面の下地の関係もあり、急な変更もありましたが、大工さんの協力を頂いて一日で取替え完了が出来ました。
新しい化粧台になって部屋も明るくなりました。
M様お世話になりました。ありがとうございました。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。







●答えは最終面のシカクの中に！

快適Life

大掃除と言えば12月。でも何かと忙しくなる時期ですよね。実は11月は掃除をするには良い時期だそうです。11月から始める「小掃除」で、12月をもっと軽やかに過ごしませんか？

■ レンジフードやコンロまわりはまだ暖かさのある秋がおすすめ！

冬本番になると、寒さで油が固まってしまい、落とすのが大変。比較的暖かい日があれば、ぜひやってみましょう！

レンジフード本体や整流板は、中性洗剤を少量入れたぬるま湯に浸して絞った布や、100円ショップやドラッグストアの油汚れ専用シートで拭くと手軽です。

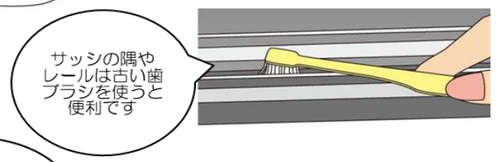
※必ず電源プラグを抜き、厚手の手袋をしてから行いましょう。
※60℃以上の熱湯は使わないようにしましょう。



■ サッシや網戸

寒さが本格化すると、外での掃除は億劫に。11月にやってみましょう。

サッシ…表面についた砂やホコリを丁寧に取り除き、水で濡らした柔らかい布またはスポンジで全体を拭き取ります。汚れがひどい場合は、中性洗剤を少量薄めた水で落として水洗いをし、固く絞った柔らかい布またはスポンジで仕上げ拭きをしましょう。



網戸…網戸を外し、室内側の面を下にして地面に置きます。柔らかいスポンジやブラシなどで優しく水洗いします。汚れがひどい場合は、少量の中性洗剤を薄めた水につけた柔らかい布またはスポンジで優しく拭き、水で洗い流しましょう。

※アルミ、樹脂の場合、酸性・アルカリ性・塩素系・クレンザー、メラミンスポンジ（アルミ製）は使わないようにしましょう。

■ 冷蔵庫

年末の買い出しに向けて、冷蔵庫の整理や掃除もおすすめです！

中の食材の期限切れや傷んだ食材、使わない調味料などを処分します。
ドアポケットやトレイは外して中性洗剤で洗い、乾かしてから戻します。外側、庫内は水で薄めた重曹水かアルコールを布に含ませて拭くなどし、最後は全体を乾いた布で拭きます。



※どのお手入れも必ず取扱説明書を見て行いましょう。