

作ってみよう！

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

ブリの竜田焼き風柚子胡椒ソース

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アセット・ド・キヌ」主宰。ル・コン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。

材料

(2人分)

- ブリ…2切、片栗粉…大さじ1と1/2、塩・コショウ…適量、サラダ油…大さじ2
- ダイコン…100g、長ネギ…5センチ、水菜…1/6束、カイワレ大根…1/4パック
- A:ポン酢…大さじ1、ごま油…小さじ1/2、柚子胡椒…小さじ1/4



①ブリは3等分に切り、表面に塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。大根はすりおろす。

②フライパンにサラダ油を熱し、①のブリを焼き、器に盛りつける。

③長ネギは縦細切りにし、水に浸けて白髪ネギにする。水菜は3センチ幅に切る。カイワレ大根は根を切る。それらを混ぜ合わせ、大根おろしとともに添える。

④Aを混ぜてたれをつくり、ブリにかける。

※片栗粉は油を吸うので、少し多めの油で焼くのがポイントです。
※柚子胡椒はお好みで料を調節して、辛さを楽しんでください♪

2026年 窓リノベ補助金制度のご紹介です 内窓設置に特大サイズが追加されました

窓リノベ 補助金額の詳細 (12月16日発表分)

- 【Point】** NEW 特大サイズの追加 テラス窓でこれまで以上の高額補助！
窓の改修と同一契約内のドアも対象に
- 【注意】** 内窓Aグレードは対象外「Low-E (Sグレード)」が基本に！
【改定】 補助単価の見直し ※2025との比較で約20%減

		戸建住宅				低層集合住宅		中高層集合住宅			
工種	グレード	特大	大	中	小	特大	大	中	小		
ガラス交換	SS	78,000	52,000	32,000	11,000						
	S	53,000	35,000	23,000	7,000						
	A	41,000	27,000	18,000	5,000						
内窓設置	SS	140,000	89,000	58,000	36,000						
	S	76,000	52,000	34,000	22,000						
	A	>	>	>	>						
外窓交換 (カバー工法)	SS	239,000	188,000	138,000	89,000						
	S	156,000	124,000	92,000	60,000						
	A	116,000	88,000	66,000	41,000						
外窓交換 (はつり工法)	SS	194,000	149,000	110,000	69,000						
	S	117,000	92,000	68,000	44,000						
	A	86,000	63,000	48,000	29,000						

		住宅省エネ2025キャンペーン(仮)			
工事内容	グレード	熱貫流率	大	中	小
内窓設置	S Uw1.5以下	65,000	44,000	28,000	
外窓交換 (カバー工法)	A Uw1.9以下	26,000	18,000	12,000	
外窓交換 (カバー工法)	S Uw1.5以下	149,000	110,000	74,000	
外窓交換 (はつり工法)	A Uw1.9以下	117,000	87,000	58,000	
外窓交換 (はつり工法)	S Uw1.5以下	118,000	87,000	59,000	
外窓交換 (はつり工法)	A Uw1.9以下	92,000	69,000	46,000	

LIXIL

令和7年の補正予算で、令和8年の補助金制度が決まり、発表がありました。良かったことは、大型の補助制度がなくなるとの見込みが、ある程度継続補助制度となったことです。しかも、今までは縁側などの大型の窓も「大」というサイズでひとくくりにされていましたが、新たに4m²以上の「特大」サイズが出来たこと。このサイズであれば、実質、昨年よりも補助額が高くなっています。大、中、小の補助単価が前年と比べるとそれぞれ安くはなりましたが、まだまだ金額的にも魅力のある補助金制度です。申請は、国に登録をした事業所でないと国は受け付けませんが、当社は事業者登録をしています。受付は3月末頃となります。寒い冬を、断熱効果絶大な内窓設置を是非ともご検討ください。見積は無料です。ご相談お待ちしています。

窟田建設株式会社

LIXILリフォームショップ窟田建設

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

こちらが
目印！

熟語探しの答え 金字塔

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



ちょっと見てみ

199

窟田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窟田建設が、暮らしのちょっとした情報を届けします

2026年1月発行

今月の中原のひとり言

あけましておめでとうございます。
新春を迎え、皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。
本年も宜しくお願い致します。

こまちバル

昨年、河口湖畔で別荘の建設を弊社で行いました。
年末に完成前の別荘の社内確認を行った際に、河口湖畔から望む雄大な富士山を見ることが出来、写真に納めました。
令和8年のスタートにあたり、掲載をさせて頂きました(右の写真です)。

昨年の10月末に駒ヶ根市の商工会議所で主催する「こまちバル」に参加しました。
駒ヶ根市内の飲食店を飲み歩くイベントで、毎年開催されています。
前売りチケットはお得で、4,000円で5,000円の紙のチケットと交換できます。
チケットは、1,000円の5枚綴りになっていて、お店も1,000円で提供ができるお得な「バルメニュー」を多く出しています。
例年は、週末の開催が多かったようですが、今年は、木曜日と金曜日の開催となりました。

18時から中心街で特別イベントがあり、そこで配られるお祝い酒をまずは一杯。
週末ではないためか、少し人數的にはさみしかったですが、イベントの終わりを待って、皆それぞれに街に繰り出しています。
街の近くには住んでいますが、なかなか出ないので、飲食店の雰囲気もだいぶ変わっていて、知らないお店もたくさんありました。その中の一店、串揚げ屋さんに入りました。
バルメニューは、好きな飲み物一杯とお任せ串揚げのセットです。
あまり長いをせず、料理を楽しんで次のお店へというのが何となくのルールとしてあります。
本当はもう一杯くらい飲みたいのですが、バルメニューのみ頂いて20分くらいで退席。
まわりも同じような人がいっぱいいて、次の方々に席を譲るような形になりました。
今回のバルを利用することで、知っていた店の新たな発見や、新しい店、代替わりした店など色々を発見できるきっかけとなりました。もう少し出る機会を作って活性化に貢献したいです。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

2026年のいろいろ あけましておめでとうございます

2026年の予定や暦など、さまざまなことをご紹介します。

●2025年と日にちが違う祝日

成人の日…1/12(1月の第2月曜日)

海の日…7/20(7月の第3月曜日)

敬老の日…9/21(9月の第3月曜日)

祝日法による休日…9/22

スポーツの日…10/12(10月の第2月曜日)

9月は19日(土)～23日(秋分の日)まで5連休！
2015年以来
11年ぶりだそ
うです♪

●2026年の主なニュース・イベント

2/6～22…イタリアのミラノとコルティナ・ダンペツツオで冬季オリンピック開催予定

3月…女子サッカー国際大会「女子アジアカップ2026」がオーストラリアで開催予定

3/5～17…第6回ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)開催予定

4月…自転車運転の交通違反で「青切符」による取締り開始

6/11～7/19…FIFAワールドカップ アメリカ・カナダ・メキシコ大会開催予定

6/14～16…G7サミット2026がフランスにて開催予定

9/19～10/4…第20回アジア競技大会(愛知・名古屋)が開催予定

●一粒万倍日と天赦日
が重なる吉日
3/5、10/1、12/16
●月と太陽の動き
3/3…皆既月食(日本
全国で見られるそう
です)
中秋の名月…9/25

一粒万倍日とは一粒の穀をまけば万倍にもなり実るとい
う吉日。マイナス事にもあたるので借金は避けた方がベ
ター。天赦日は天が万物を赦す日とされ、万事に良しとされています。

自転車の青切符

信号無視や一時不停止、な
がらスマホ、車道の右側通
行、二人乗り、自転車の並
走、夜間無灯火、イヤホンの
使用、傘さし運転など100種
類以上の行為を違反として取
り締まるそうです。対象年齢
は16歳以上。青切符が交付
されたら、反則金を支払わな
ければなりません。安全のため
にも気をつけましょう。

ご存知ですか？

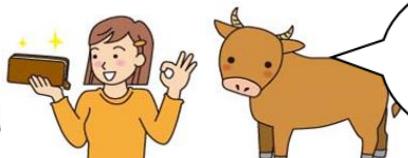
三が日にしてはいけないこと

キッチンやバス、トイレの掃除、洗濯など水仕事を避けた方が良いそう。でも、現代の生活スタイルを考えると難しいですね。せめてトイレやキッチンの掃除といった家事をお休みして、自分分にゆったりとした時間を増やすのも良いですね。



三が日とお正月とはそもそも…

三が日は、元日から三日まで。松の内は歳神様がいらっしゃる期間で7日まで(地域によって10日、15日があり)と言われています。正月の正は「初め」「改まる」という意味があり、昔は最初の月、つまり1月を正月と言っていたそうです。



ほかに、刃物を使つてはいけない、四つ足歩行の動物の肉を食べてはいけないといったことも。



どれも今の暮らしにはなかなか難しいことかも…。でも、昔の言い伝えって、興味深いですね。

只今

新しい住まい施工中

駒ヶ根市



こちらは、12月より着工いたしました、H様邸の地鎮祭の様子になります。12月に入ってから気温も下がり、寒い日の祭典になりましたが、無事、地鎮祭の方完了し、ここから完成・引渡しまで、事故等ない様に職員、各業者様、職人方と努めて参ります。

現在は、基礎工事が進んでおり、12月末時点にて、立ち上げまで完了いたしました。

1月21日22日の建方へ向けて、担当の現場監督と各業者様で準備を進めております。

H様、完成まで大変お世話になります。
引き続き、宜しくお願ひいたします。



こちらは、先月に引き続き、O様邸新築工事の様子になります。大工さんにより、内部の工事が日々進んでおります。壁のボード貼りもほぼ貼り終えて室内の雰囲気も感じられるようになってきました。

外観も外壁工事も完了し、仮設足場もはずれました。年明け1月にはキッチンの設置に入り、クロス貼などの内装工事に入っていきます。2月末の完成引渡しに向けて順調に進めています。

O様、引き続き宜しくお願ひいたします。



こちらも先月に引き続き、豊丘村のK様邸外構工事の様子になります。

コンクリート打設も無事完了し、表面の仕上げは刷毛引き仕上げを行いました。

冬場等、凍結などで足を滑らせないようにする仕上げになります。

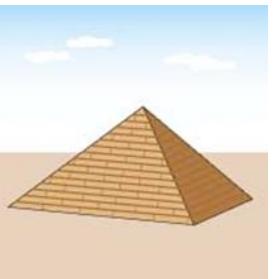
亀裂防止のカッター目地も完了し、12月にお引渡しを行いました。K様、大変お世話になりました。

誠にありがとうございました。



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答えてください。



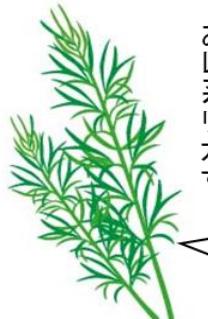
●答えは最終面のシカクの中に！

答
A B C

Chottoいいかも

1月は香りで癒されましょう♪新年のスタートのとき、正月疲れでゆったりと過ごしたいときなどに、おすすめの香りをご紹介します。

■リフレッシュして新たな気持ちで過ごしたいとき



おすすめは、レモン、ライム、オレンジ、ベルガモットなどの柑橘系や、ペパーミント、ローズマリーなどすっきりした香り。ユーカリやクローブ、ひのきも良いですよ♪

ローズマリーは魔除けのハーブとも言われています

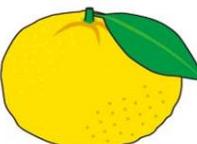


入浴剤の香りで選ぶほか、エッセンシャルオイルを植物油で希釈して、足などのマッサージに使うのもおすすめです。

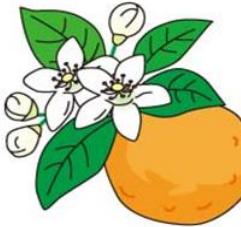
ラベンダーやカモミール、ゼラニウムがぴったり♪ほかに、ネロリやマンダリンは心をやわらかくほぐしてくれます。

■新年になじみのあるゆずもおすすめ！

おせち料理やお雑煮の彩りに使われるなど、おなじみ。和を感じますね。ゆずは、リラックスしたいときや気分転換したいときにおすすめです。



■お疲れ気味で気分を上げたいとき



ネロリやローズ、ジャスミンがおすすめです♪

ネロリは「天然の精神安定制」と言われ、リラックスはもちろん、気持ちを上げてくれるとも言われています。

果実の名前はピーター・オレンジ。和名は、鏡餅にも使われる「たいたい」。エッセンシャルオイルは花から抽出されます



アロマディフューザーで香りを拡散させたり、マグカップにお湯を入れ、エッセンシャルオイルを1、2滴たらして鼻からゆっくり取り入れるのもおすすめ。ティッシュにエッセンシャルオイルをたらして枕の横に置くのもグッド。お好みの方で試してくださいね♪

※妊娠中の方など、避けるべき種類のエッセンシャルオイル、アロマオイルなどがありますので、かかりつけ医師にご相談ください。
※ペットにも避けた方が良いものがありますので、ご注意ください。

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。