

作ってみよう！

## かんたん手料理レシピ

### かんたんレシピ

### ミートたっぷり！シェパーズパイ

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)

- 合いびき肉…400g、人参…1本、玉ねぎ…1個、セロリ…1/3本、にんにく…1かけ
- じゃがいも…4個、バター…20g、牛乳…150ml
- ウスターーソース…大さじ2、ケチャップ…大さじ3
- オリーブオイル・塩・コショウ…適量



ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリなどでミートソースをつくりマッシュポテトを乗せて焼く、イギリスの家庭料理です。

- じゃがいもは6等分にして塩ゆでし、水気を切って潰し、バターと牛乳を加えて弱火で混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえてマッシュポテトをつくる。
- 人参、玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにしたら、鍋にオリーブオイルを熱して炒め、しんなりしたら合いびき肉を加え、火を入れる。
- ②にウスターーソース、ケチャップを加え、塩・コショウで味をととのえる。
- 耐熱皿に③を入れ、①をのせてオーブクなどで模様をつけ、200°Cのオーブンで20分程焼く。

※本来はラム肉でつくりますが、手軽に合いびき肉でアレンジしました。  
※じゃがいもは熱いうちが潰しやすいです。  
※バターと牛乳を入れたら、焦がさないように混ぜましょう。

### 100号の時に1号を振り返ったように 100号の振り返り

## ちょっと見てみ

100

窟田建設株式会社  
LIXILリフォームショップ

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ます 2017年10月発行

#### 今月の中原のひとり言 ご愛読ありがとうございます。

今年は残暑もなく、とても秋らしい秋だと思います。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋。行楽をしたい自分ですが、今年は難しそうです…

おかげさまで、このニュースレターも「100号」を迎えることが出来ました。いつもご愛読いただきましてありがとうございます。

このレターは、皆様と私たちの架け橋です。私どもで行っている工事の報告、補助金等の情報発信、「ひとり言」などで、工事をさせていただいた皆様方や、初めてお会いする方へ、私どもの近況や私どもを知つていただく新聞としてお渡しています。

ここで、八年前の1号を読み返してみました。まずはタイトルの「ちょっと見てみ」。丁寧語ではないので、すごく恥りましたが、何となく読んでくれそうかな?と思ったら、ちょっとなりが入ってやわらかいイメージがしてこのタイトルに決定したことを思い出しました。紙面全体は、とても大雑把で、もっと余白が多くて文字も大き目。読もうとするとすぐ読み終わってしまうような内容です。ですので、作成するのも今よりもっと簡単だったと思います。レターを継続することができたのも、この発行当初の、言葉は悪いですが、軽い気持ちで作っていたせいもあるかもしれません。

最初は、余白がいっぱいでしたが、次第に書く内容も増えています。中でも、仕事に関するところではなく、自分の「ひとり言」の行数がどんどん増えています。父の葬式の際に、父がワープロ教室に行って、練習で書き始めた文章が出てきて、父の小さい頃の思い出などを、その文章で知ることが出来ました。普段日記を付けない私は、私の記録を書き始めたものはありません。この父の文章を見てから、「ひとり言」の長さが徐々に増えていった気がします。「ひとり言」もたまに読み返すことがあります。多いのは家族ネタと、その季節の昔の思い出話。たまに昔書いた内容がまた書かれていることもあります(すいません)。最近は野球や自分のマラソンの話が多く、少しマンネリしてきたかなと少し反省しています。が、これ以外はあまり書くことがありません。家族にも申し訳ないのですが、今は、息子の野球が一番のストレス解消で、自分の趣味よりも大事です。良いことはばかりではなく、嫌な思い出も出来るかもしれませんのが、「ひとり言」の中で、思い出として残していくといいます。今後ともお付き合いいただければ幸いです。

レターは私の妻が配っています。その中で、あるリフォームをさせていただいた方から「工事をする計画もないし、いつも届けていただかなければ申し訳ない。もういいですよ」といった内容のお便りをいただきました。そのお葉書には、このレターをいつも楽しみに読んでいただいて、1号からずっとファイルにしていたいといった、うれしいお葉書もあり、私にとって、優しくとも丁寧なありがたいお便りでした。そのお葉書だけで、結構です。工事は大丈夫です。不具合があるときや、何か困りごとがあるときの相談できる会社として今後もお付き合いいただければ幸いです。

両面印刷で、メモ書きとしても使えませんが、今後も「ちょっと見てみ」ください。皆様のご健勝とご多幸を今後も祈念しています。今後とも「ちょっと見てみ」宜しくお願い致します。

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

間違い探しの答え B

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

こちらが  
目印！



## ちょっと見てみ

200

窟田建設株式会社

住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ

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ます 2026年2月発行

#### 今月の中原のひとり言

#### 200号ありがとうございます

雪も全く積もらず、例年とは少し様相の違う冬ですが、年を重ねるごとに寒さをより厳しく感じるようになって毛糸の帽子が離せません。

日陰の道路は日中でも滑りやすい箇所もありますので、十分に注意したいと思います。皆さんもご安全に。

2009年7月の第一号から約17年。ついに今月で200号となりました。2007年、当時のINAXと提携して窟田建設の中にリフォームショップLIFA駒ヶ根(当時)を開店してから19年になりました。

その間、今までの弊社で建設頂いた住宅オーナー様、リフォームのイベントでお仕事をいただいた多くの皆様のおかげで、今日まで続けてお仕事をさせて頂いています。ありがとうございます。

最初は、二人でのスタートでした。

それまでの私たちの仕事は、会社内で与えられた仕事をこなしていくスタイルでした。

そんな二人が本社から離れたバイパス沿いに新しく出したお店でただ座って待っていても誰も来てくれません。そこで、当時下水道の新しいエリア周辺を回って、「宅内下水道の工事をさせてください」という営業廻りをしました。

朝、大御食神社でお参りをして、約100件くらいを午前中で訪問するように段取りしてまわり始めました。

「ごめんください、LIFA駒ヶ根の中原です」「え？どここの会社？」

「すいません、窟田建設です。新しくリフォームの会社をつくりました。宅内下水道を行なう予定はありますか？」

当然ながら新しいお店の名前など皆さんは知らず、不審がられます。窟田建設の名前を言うと少しでもお話を聞いてくださる方がいらっしゃいましたが、ほぼゼロ回答です。

今までぬるま湯で、与えられた仕事をこなしていた私は大誤算です。甘かったです。数件はお話をいただけたと簡単に思っていました。約2時間ほどで心が折れました。「仕事は簡単にもらえない、どうすればいいんだろう」。

オープンしてから必死で頑張りました。毎日が勉強でした。とにかく満足いただく工事をすることで必死でした。

そんな中、初めてお会いするお客様、いままでお世話をなったお客様に向けて、私たちがどういった人間か、どんな仕事をしているか知つてもらうことが必要だと思い、ニュースレター「ちょっと見てみ」を発行することにしました。

新しい私たちにはパンフレットもなく、お客様と私たちをつなぐ架け橋は、これしかありませんでした。

今は、右上の写真の仲間八人で、新築からリフォームと、皆様のより良い住まいのお手伝いをさせて頂いています。すべての皆様に感謝申し上げます。ありがとうございます。今後とも宜しくお願い致します。



### 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 2月～4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の季節に分けてより細やかに表したもので、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？

##### ●2月…第三候「魚上氷」(うおこおりをいづる・2月14日～18日頃)

凍っていた川や湖の表面が割れ始め、氷の間から魚が飛びはねる様子を表現。土の中だけでなく水の中にも春が訪れる様子が目に浮かぶようです。

2月はほかに第五候「霞始隕」(かすみはじめてたなびく・2月24日～28日頃)も。霞は春の季語でもあります。

##### ●3月…第八候「桃始笑」(ももはじめてわらう・3月10日～14日頃)

桃のつぼみがほころび、花が咲きはじめる頃を表現。「咲く」を「笑う」と表わしているところが何ともかわいらしいですね。

3月はほかに「菜虫化蝶」(なむしちょうとうなる・3月15日～19日頃)も。文字通り、青虫が蝶となり、飛び交い始める時期を表しています。

##### ●4月…第十四候「鴻雁北」(こうがんかえる・4月9日～13日頃)

冬鳥の雁が北へ帰る頃を表現。冬、日本で過ごした雁が北のシベリアへと帰っていきます。鴻雁は渡り鳥の「がん」のことで、鴻(ひし)は大きながん、雁は小さながんを指しているとか。ちなみに10月には「鴻雁來」(こうがんきたる)があります。

七十二候は進化している！

4月はほかに第十五候「虹始見」(にじはじめてあらわる・4月14日～19日頃)も。だんだんと空が潤い、雨上がりに虹を見る機会が増えることを表現。今の日本は四季がだんだん曖昧になってきていますが、七十二候に触れて、細やかな季節の風を感じてみましょう！

二十四節気は古来より受け継がれていますが、七十二候は江戸時代、日本の風土に合うように改定され、明治時代にも改定されているそうです。

## 快適Life

## 手軽に加湿しましょう♪

お湯にエッセンシャルオイルを入れれば香りも楽しめます。ただし、冷めたお湯の洗濯への利用はおすすめしません



### 最適な湿度とは？

40~60%が最適と言われています。湿度が40%を下回ると体調などにも影響し、湿度が高すぎるとカビやダニの繁殖の恐れがあるそうです。しかも、私たちの呼気や皮膚からも水分が放出されているううので、部屋に湿度計を置き、チェックしながら加湿し、お肌の保湿も心掛けましょう。

まだまだ寒い時期、エアコンなどを使うと、部屋が乾燥しますね。加湿器を使うのも良いですが、手軽に加湿する方法をご紹介します。

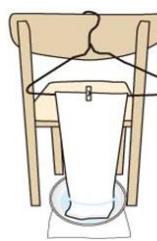
#### ● 器にたっぷりのお湯を入れる

大きめのコップやお気に入りの器にお湯を入れておくださいで加湿になります。長時間ではありませんが、簡単に加湿でき、お湯が冷めたらそのまま捨てるか、洗濯や植物の水やりなどにも使えます。

#### ● 部屋干しも加湿になる

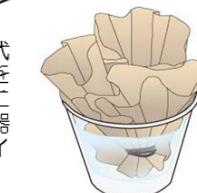
寒いと外に干しても乾きにくいですね。部屋干しなら加湿になり、暖かい部屋で乾きも外より早いかもしれません。部屋干しのニオイが気になる場合は、部屋干しのニオイ対策の洗濯洗剤を使ったり、洗濯物に使えるアロマミストを吹きかけても良いですね。

寝るときは濡れタオルが活躍！濡らしたタオルをゆるめに絞り、適度に水分を含ませた状態で吊り下げましょう。タオルを椅子の背もたれなどに引っかけたハンガーに掛け、水を入れた洗面器にタオルを浸けるのもおすすめです。



コーヒーフィルターを蛇腹折りにして下部を輪ゴムでしばり、上部を軽く広げるとかわいい♪

コーヒーフィルターが加湿器代わりに！コーヒーフィルターを2、3枚、水の入った容器にセットすれば簡単的な加湿器に。おしゃれな容器を使えばインテリアとしても楽しめます。



只今

## 新しい住まい施工中

駒ヶ根市



こちらは、先月に引き継ぎ駒ヶ根市のO様邸新築工事の様子になります。

内装工事とキッチンの設置が行われました。白色のクロスを基調としたリビングルームやトイレ等にアクセントの柄を入れてあります。

また、設置したキッチンのカラーもグレー色でアクセントになっております。

完成に向け、仕上げ工事の方も順調に進んでおります。O様、完成間近になります。引き続き、宜しくお願いいたします。

こちらも、先月に引き継ぎ駒ヶ根市のH様邸新築工事の様子になります。1月の中旬に建方を行いました。大寒波が来る日になり、1日目は晴天でしたが、2日目は雪の降る極寒の中の工事になりました。

現場担当と職人の皆様の頑張りもあり無事予定通り完了しました。現在は大工さんの方でサッシの取付等。板金屋さんの方で屋根の工事を進めております。

H様、上棟おめでとうございます。



こちらは、フェンス設置工事のご依頼をいただきました、駒ヶ根市のK様邸の様子になります。

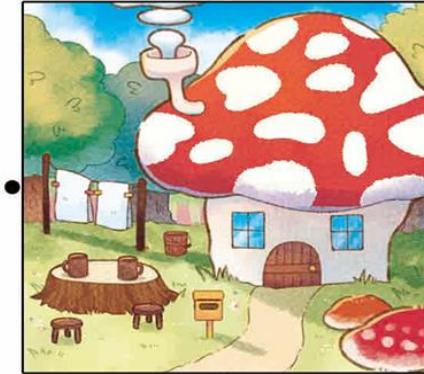
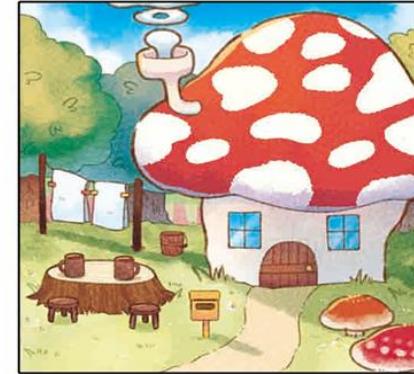
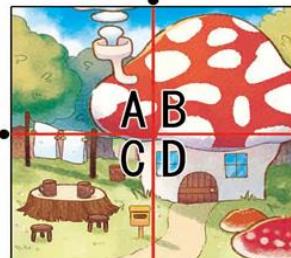
元々は庭木で囲っておりましたが、お施主様が伐採をしたことで目隠しにフェンスを設置させていただきました。天候が心配されておりましたが予定より早く、5日程の工期で完成いたしました。

お色も雰囲気にあってお喜びのお声をいただきました。K様、誠に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！

## Chottoいいかも

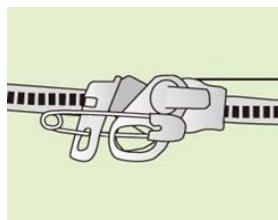
使わずにしまいっぱいにしている安全ピンはありませんか？暮らしの中で活用してみましょう！

#### ■ 巾着やズボンにひもを通す

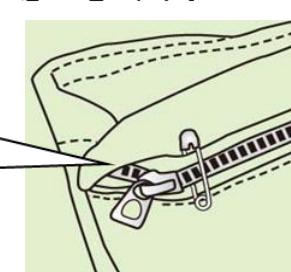


ひもの端に安全ピンをつけて、通し口に入れます。外から安全ピンを触って、もう片方の通し口に向かって進めば、ひもを通すことができます。

#### ■ ファスナーに使えば防犯対策に



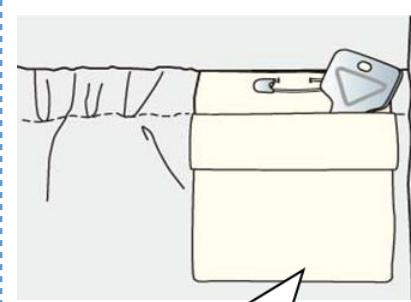
海外旅行など、防犯対策が必要なとき、ダブルファスナーのカバンなら、2つの金属の穴に安全ピンを通して留めれば開けづらくなるため、安心感が増します。



ファスナーの金具が1つの場合は、ジッパー部分を挟むように留めるとファスナーが開きません。

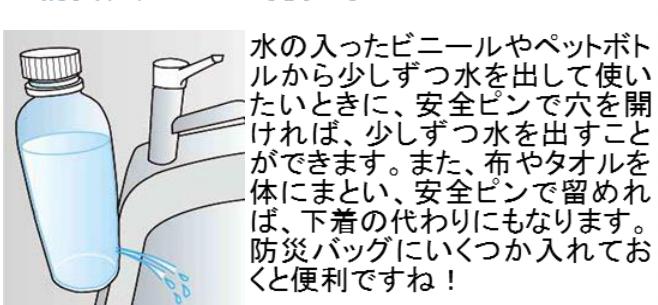
#### ■ 収納が足りないバッグにポケットを追加！

バッグ内にもうひとつポケットが欲しいとき、小さな巾着などを安全ピンでバッグの内側に留めるとポケットが増えます。バッグの内布はもちろん、大きめの内ポケット自体に付けるのも良いですね。



鍵やクリップなど、小物を入れたいときにおすすめです♪

あらかじめ、ペットボトルに数カ所穴を開け、指などで穴を軽く塞ぎながら水を入れてフタをします。フタを開けると穴から水が出て、フタを閉めると水が止まります。



※ 材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

平成27年4月より LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。