

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

ニラともやしのエスニック焼きそば

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・コンド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。

ナンプラーが味の決め手！野菜たっぷりの焼きそばです。さらにライムを絞って、爽やかな味わいをお楽しみください♪

材料

(2人分)

- 焼きそば麺(蒸し)…2袋、水…80ml
- 合いびき肉…250g、赤パプリカ…1/4個、ニラ…1/2束、もやし…1袋、ニンニク…1かけ
- ナンプラー…大さじ2と1/2、塩・コショウ・サラダ油・黒コショウ…適量
- ライムのくし切り…4個



- ①赤パプリカは種を取って細切りに、ニラは3センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。合いびき肉には塩・コショウをする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを炒め、合いびき肉を加えてさらに炒める。
- ③②に焼きそば麺と水を加え、麺をほぐしながら炒める。
- ④③に赤パプリカ、もやし、ニラ、ナンプラーを加えてさっと炒め、器に盛りつけて黒コショウをかけ、ライムを添える。

※もやしとニラはさっと炒めてシャキシャキ感を残すのがポイントです。

駒ヶ根市内の0様の新築住宅が完成しました

平屋建て 23.2坪の建て得の家



片流れの屋根には、16kwの太陽光パネルを搭載、晴れていれば昼間の電気は自家発電でまかなえます。窓も断熱窓で、冬の寒さ対策もバッチリです。



カウンタータイプの洗面カウンター、水かき部分にはおしゃれなタイルを貼って、その横は大工さん手作りの可動棚があり、色々なものを置くことが出来そうです。



キッチンの背面カウンター下も、大工さん手作りの可動棚を設置、その向かいにはカウンターがあってワークスペースとして利用します。壁にはマグネットのパネルも付けました。



キッチンの奥にはパントリーがあって、その先は洗面カウンターとつながっています。奥様の動線にも配慮して使い勝手も良さそうです。カップボードもカウンタータイプでおしゃれです。

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

クロスワードの答え ボタモチ(ほたまち)

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

くぼたの家 一般住宅

こちらが目印!

ちょっと見ても

201

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3月発行

今月の中原のひとり言

ラジオ体操ではなくテレビ体操

外を歩いていると、春の風やにおいを感じる季節になりました。

と同時に、花粉が飛散する季節にもなります。外出をする機会も増えますが、マスクをして花粉の対策もしっかりと春を楽しみたいと思います。

朝、出社前にラジオ体操をはじめました。今年になってからです。

家にはラジオがないので、YouTubeのラジオ体操の動画をその都度開いて、体操をしていました。

はじめて数日たったある日、同じように動画を開くと、途中でフリーズしてしまい、再度開いてもまたフリーズ。

違うサイトも開きましたが、ラジオ体操第一だけで、少しもの足りなく、そこでしばらく体操をすることをやめてしまいました。

ふと、ある日、「そうだ、テレビで体操やってたよな」と思い、テレビの番組表を探してみました。

毎朝、6:25~10分間、NHKのEテレ(2チャンネル)でやっています。

毎日週七日、体操の種類も曜日で全て変わります。

画面を見ながら出来るし、体操の内容も色々あるし、私にとってちょうどよい番組を見つけました。

朝ご飯を食べて、チャンネルを2に合わせて6:25から体操をはじめます。

講師の先生は2名で、実演する若い人は総勢で8名、日によって変わります。

ラジオ体操と同じでピアノの伴奏があります。

月曜日と金曜日は、ラジオ体操と同じで、第一と第二を通して行いますが、その他の曜日は、みんなの体操とラジオ体操第一か第二を組み合わせた構成となります。

火曜日は少し体に負荷のかかるみんなの体操で、少し汗ばむほどです。

週末は、テレビ開始時には起きられないので、録画して体操しますが、大体さぼってしまいます。

体が硬い私には、朝の体操はストレッチになるし、気分もリフレッシュされます。

今回調べたら、昭和32年からNHKで行っている番組と知って、その歴史と長さにびっくりしました。

まだ初めて数日ですが、可能な限り毎日続けていきたいと思っています。

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

2026年のいろいろ

3月18日は春の睡眠の日

睡眠について正しい知識の普及や、睡眠の大切さを広く伝えるために制定されました。その前後1週間は「春の睡眠健康週間」とされているそうです。

「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春はとにかく眠気を誘う時期。だからこそ、いつも使っている寝具を見直したり、睡眠の環境について考えてみるのも良いですね。

ちなみに、秋の睡眠の日も、9=ぐつ、3=すりー(three)の語呂合わせで9月3日です。

睡眠が旅行の目的とは、睡眠への関心が高い証拠ですね!



睡眠に特化したプランを設けたホテルがあったり、寝具はもちろん、食事など睡眠に最適な環境を整えた宿泊施設で良質な睡眠を目的とした「スリープツーリズム」というスタイルもあるそうです。

3月の第3金曜日は「世界睡眠デー」で、この日に合わせて春の睡眠の日が制定されたとも言われています。



夜以外に効率の良い睡眠を

世界的に見ても睡眠時間が少ないと言われていた日本人。夜以外でも効率良く睡眠をとって生活や仕事にメリハリをつけよう、というスタイルが目立っています。キーワードは「パワーナップ」。短時間の昼寝のことで、15~30分程度の軽い睡眠をとることで、脳と体をリフレッシュさせることができ、日中の疲労回復や集中力アップに効果的だと言われています。また、短時間の睡眠により、深い眠りに入らず、覚醒しやすい状態で休息をとるため、目覚めた後の倦怠感を感じることなく、すぐに活動できることも良いとされています。

Chottoいいかも スマホで素敵な写真を撮ろう！



スマホで写真を撮る機会が多い昨今。ついブレたり、失敗してしまうこともありますね。そこで、素敵に撮影できるコツをご紹介します。

- 撮影の基本のキ。レンズをきれいに！
無造作に触ることも多いスマホ。レンズに指紋や皮脂、ホコリがついていることがあるので、念のため、メガネ拭きなどでレンズをきれいにしましょう。
- シャッターを押すときも肝心！
シャッターボタンを勢よく押すと、写真がブレてしまいます。固定している手の反対側の手を添える際に親指と中指を使い、フリーになったその間の人差し指で軽くシャッターボタンをタップすると安定したまま撮影することができます。ちなみに、シャッターは音量ボタンでも切ることができます。

構図の目安になるグリッド線

画面を9分割にする線のことで、この線が構図を決める目安になり、水平や垂直も取りやすくなります。iPhoneの場合は「設定」→「カメラ」を選択→「グリッド」をオン。アンドロイド(機種により異なる)は「カメラアプリ」→設定アイコン(歯車やスパナマーク)→「グリッド」をオン、で出せます。

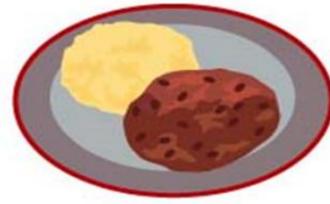


スマホを上げるとおまわりがスッキリ！自然光で撮ると肌の色が明るく写ります。

記念撮影で全身を写すとき、おへそくらいの高さまでスマホの位置を下げて撮ると、スタイル良く撮ることができます。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。



アゲハ
ヨウ

ユーリップ

イン○ーネット

カラクジ

コロ○ガエ

アー
ンド

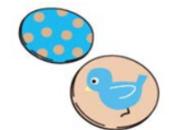
カクレン
ワタ○ウシ

●答えは最終面のシカクの中に！

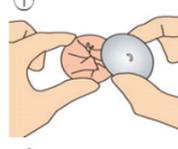
Chottoいいかも

好きな布をくるみボタンにして楽しみませんか？あまり着なくなった服だけデザインがかわいいから活かしたい…くるみボタンにすれば、さまざまところのアクセントに活かせます♪

100円ショップのキットを使えば簡単！



柄をそのまま活かしたり、ポイントになるデザインを活かしてもかわいいです♪



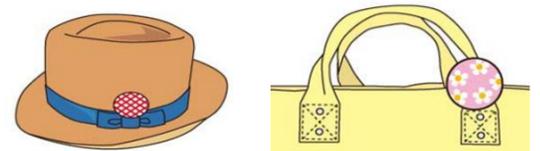
- ・接着剤を使ったつくり方
- ①残したいデザイン部分を、くるみボタンより少し大きめにカットしたら、裏返して接着剤を塗り、ボタンの表側のパーツを置いて、はみ出た布地をギャザーを寄せするように内側へ折りこむ。
- ②寄せた布にさらに接着剤を塗り、裏側のパーツをしっかり押し込む。

全体が接着するように押し込みます

打ち具台 & 打ち具を使ったつくり方

- ①打ち具台に丸く切った布と上部のパーツをのせる。
- ②そのまま押し込み、下部のパーツをのせる。
- ③打ち具でしっかり押し込んで、打ち具台から押し出すように取り出せば完成！

いろんなところにつけてみよう！ 帽子やバッグのアクセントに♪



安全ピンでつけても、縫いつけてもOK。おうちのスリッパなどにつけてもかわいいですよ♪

ヘアアクセサリに♪



裏側のパーツをのせる前にデザインの確認を！

裏側の金メッキのビンを取り付ければOKです♪



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市



こちらは、先日2月24日に完成お引渡しを行いました。0様邸新築工事の様子になります。23坪の木造平屋。外観は黒色でまとめ玄関ポーチには木の格子をアクセントに。室内は、外観とは逆に白色を基調とした内装になっていて広々とした空間となっております。昨年、10月より着手し約5か月間の工事となりました。0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。

こちらは、先月に引続き、H様邸の新築工事の様子になります。現在、大工さんにより室内の木工事が着々と進んでおります。室内の「断熱性能」に関わる断熱材の充填も完了しました。

断熱材に抜けがあると、気密性も下がり、断熱性能が下がってしまいます。現在は、浴室の「ユニットバス」の設が完了し、次の内装工事に向けて、大工さんにより壁へボードを張っていただいております。

H様、完成にむけて、引き続き、宜しくお願いいたします。



こちらは、2月末日より着手させていただいております。M様邸の浴室改修工事の様子になります。

建物に「地下室」があり、ユニットバスの設置も通常のコンクリートの上に設置するのではなく、「梁」を土台として「吊り架台」にての施工になります。

現在は、大工さんにより、土台となる「梁」の加工が完了し、新しいユニットバスの設置になりました。3月の初旬の完了をめざして着実に進んでおります。M様、引き続き、宜しくお願いいたします。



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。