

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

## かんたんレシピ

### 枝豆とじゃがいものスープ 生ハム添え

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。

塩麴が味の決め手! 素材の味を存分に味わえ、生ハムとの相性も抜群。パケットにつけて食べるのもおすすめです。

#### 材料

(2人分)

- 枝豆…100g、長ネギ…1/2本、じゃがいも…1個、オリーブオイル…適量
- コンソメブイヨン…200ml、塩麴…大さじ1、牛乳…100ml
- 生ハム…2枚、黒コショウ…適量



※長ネギはしっかり炒めることで旨味がでます。  
※牛乳を加えたら分離しないためにも煮込みすぎないようにしましょう。

- ①長ネギは小口切り、じゃがいもは薄切りにする。
- ②オリーブオイルで長ネギを炒め、じゃがいも、コンソメブイヨンを加えて火を入れ、途中で枝豆を加える。
- ③じゃがいもに火が入ったら、ミキサーで搅拌させる。
- ④③に牛乳、塩麴を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤④を器に盛り、生ハムを添え、黒コショウをかける。

### 「建て得」のリフォーム版のご案内です

## 建て得やね・かべリフォーム

2026年4月発売!

リフォーム費用がどんどん取り返せる!

建ててお得を  
たてとく?

# 建て得

やね・かべリフォーム

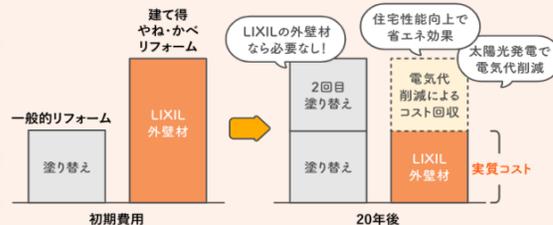


多くの新築住宅でご採用頂いている「建て得」のリフォーム仕様で、新しく「建て得やね・かべリフォーム」が出来ました。諸条件はありますが、屋根、壁のカバー工法改修を行うことで、太陽光パネル代が実質0円で屋根上に搭載できます。

リフォーム費用の一部が取り返せるしくみ

初期費用は高いけれど20年間で見ると…

高性能の屋根・外壁リフォーム製品で住宅性能向上



太陽光発電で電気代削減

太陽光発電の製品代は実質0円\*  
太陽光発電の工事費は一律 **495,000円**

- ・エクステリア
- ・ドア
- ・内窓 など

塗り替えを何度も実施する費用

トータルでお得

1回のリフォーム費用 + 電気代の削減額

## 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

熟慮深しの答え 無 尽 蔵

当社HPへは... <http://kuboon.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

202

窪田建設株式会社

住まいることなら 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4月発行

### 今月の中原のひとり言

### 和太鼓と舞い

厚いコートを着なくてもよい季節となりました。日本全国の桜の開花も例年より少し早い傾向とのことです。ここ数年の私は、飯島町の田切の道の駅近くの桜並木がお気に入りです。4月1日で咲き始めた(三分咲き)感じてでしょうか。花粉症対策をして、桜並木の下での散歩を楽しみたいです。

先日、和太鼓と笛と舞いを披露する舞台を見に行きました。会場は収容人員300名ほどの小劇場ですが、立派なホールで、照明も音響設備もしっかりしています。この舞台を見るのは初めてなので、どんな舞台になるのかワクワクしながら開演を待ちます。真っ暗な舞台に、演舞者の姿がシルエットであらわれ、太鼓の演目が始まりました。

男女が様々な種類の和太鼓を掛け声とともに叩きます。しかも延々と、叩くだけでも大変なのに、掛け声も一緒に、それが10分ほど休みなく続きます。演目は進み、国内に古くから伝わる伝統的な地域の音楽や踊りを、太鼓、笛、歌、踊りで表現していきます。以前、大太鼓と小太鼓を踊りながら演奏するのを見たことがあって、そんなイメージなのかなと思っていましたが、少し違います。太鼓だけではなく、踊りながら演者が掛け声をあげながら全力で踊る神楽は迫力いっぱいです。神楽を見たことがなかったのですが、こんなに笑顔で踊るのかというくらい笑顔で、こちらも楽しい気分になりました。休憩をはさんで、舞台は約3時間。曲目だけではなく、ストーリーになっている演目もあり、色々な楽しみ方があります。聞いたことがある曲が多く、なじみがありましたが、そのストーリーは知ることがありませんでした。その曲に伝わる伝統、意味もパンフレットに書かれていて、その真意を知ることが出来ました。自分が挑戦したら、一曲も一分も演奏する(持ちこたえる)自信はありませんが、自分もやってみようという衝動に動かされました。日本の伝統文化に親しむ若者たちの元気いっぱいな姿と気持ちがとてもまぶしく、幸せな気分になりました。また次の演奏を見るのが楽しみです。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

## 何の日

## 4月6日はマシュマロの日

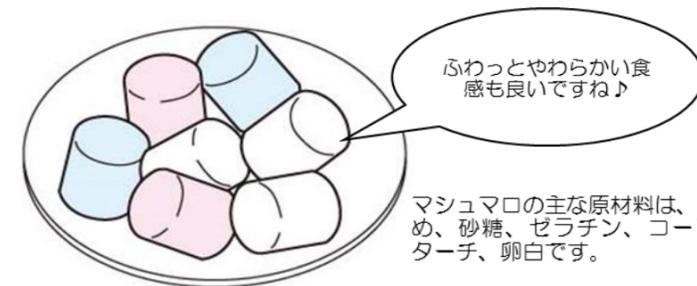
ま(0)、しゅ(4)、ま(0)、ろ(6)の語呂合わせから2020年(令和2年)に制定されました。

4月6日は語呂合わせで「白の日」でもあり、マシュマロの色にぴったりだということです。

ベーシックな白いマシュマロをはじめ、イチゴなどのフルーツ系やコーヒー、チョコレート、マロンなど、さまざまな味を楽しんでみるのも良いですね!



ホットチョコレートに浮かべるのはもちろん、アウトドアでマシュマロを串に刺し、直火で焼く「焼きマシュマロ」も美味しいですね!



ふわっとやわらかい食感も良いですね!

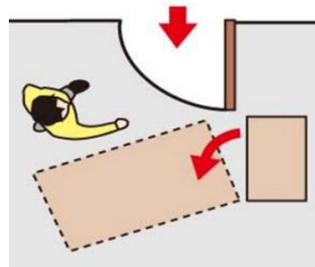
マシュマロの主な原材料は、水あめ、砂糖、ゼラチン、コーンスターチ、卵白です。

### マシュマロの始まり

紀元前2000年頃の古代エジプト。marsh mallow(ウスベニタチアオイ)という植物の根からとれる粘液に、はちみつなどを混ぜてつくられた薬用食品だったそうです。その後、19世紀にフランスでその植物の粘液に砂糖と卵白を混ぜ、泡立てて固めたお菓子が大人気!それが今のマシュマロの原型と言われています。

# 快適Life

## 防災から家具の位置を考える



新生活が始まる4月。引っ越しや模様替えをする人もいるのではないのでしょうか？そこで、家具や家電などの配置を防災の観点から考えてみませんか？

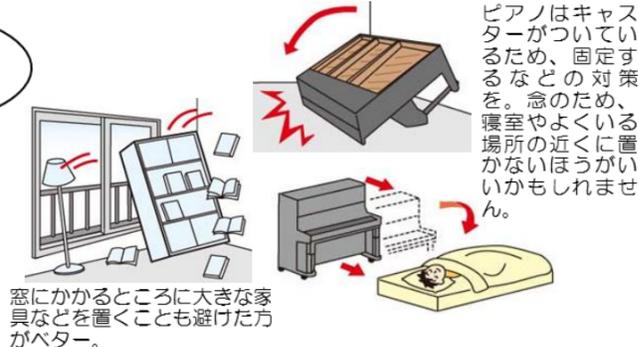
- 大きな家具は、出入口のそばに置かない  
万が一、家具が倒れて出入口を塞いでは大変！そこで、大きな家具は出入口付近に置かないようにしましょう。
- 台の上に載せたテレビやパソコンにも配慮  
大きな地震が来ると、台の上に載せたモノは飛び出す可能性が。耐震マットを使って固定するなどの対策をしましょう。念のため、設置した台から離れた位置に寝具やソファを配置しましょう。

どうしても出入口付近に家具を置きたい場合は、倒れても通り抜けられる空間が残せるように置くことをおすすめします。

### 寝具と家具はどう配置する？

壁を背にして置いた家具の多くは、前方に倒れます。金具などで家具を固定することが基本ですが、念のため、ベッドや布団は家具の高さより少し距離がある場所に配置するか、家具の脇に配置すると、より安心感があります。

大きな家具は配置によっては凶器になるのでご注意ください！



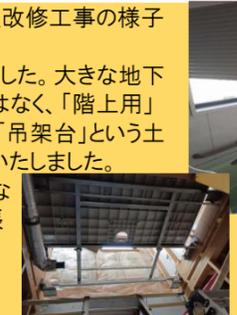
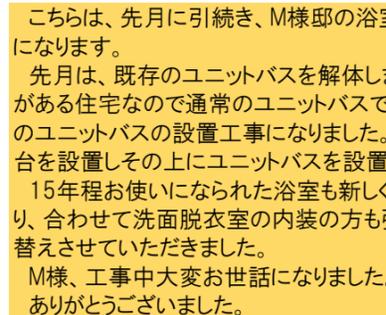
ピアノはキャスターがついているため、固定するなどの対策を。念のため、寝室やよくいる場所の近くに置かないほうがいいかもしれません。

窓にかかる場所に大きな家具などを置くことも避けた方がベター。

## 只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市



こちらは、先月に引続き、H様邸新築工事の様子になります。  
工事も順調に進み、外壁は完了し仮設の足場が外れました。室内の方もボード貼りや造作工事も完了に近づき、新築の形が見えてきました。  
今後、残りの造作工事が完了したら、キッチン等の住設機器の設置工事、クロス等の内装工事と進んでいきます。  
どのような内装になり、完成していくのか楽しみです。H様、完成まで引続き宜しくお願いいたします。



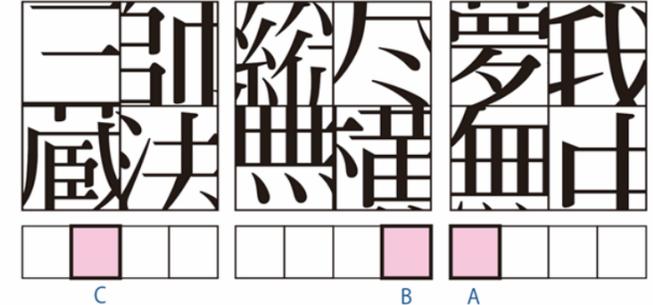
こちらは、先月に引続き、M様邸の浴室改修工事の様子になります。  
先月は、既存のユニットバスを解体しました。大きな地下がある住宅なので通常のユニットバスではなく、「階上用」のユニットバスの設置工事になりました。「吊架台」という土台を設置しその上にユニットバスを設置いたしました。  
15年程お使いになられた浴室も新しくなり、合わせて洗面脱衣室の内装の方も張替えさせていただきました。  
M様、工事中大変お世話になりました。ありがとうございました。



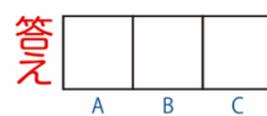
こちらは、3月末より着工しました、O様邸の外構工事の様子になります。  
初めは、カーポートと物置の設置のご依頼でしたが、先々の事を考慮し、正面の敷地もコンクリートを打設させていただくことになりました。  
現在は、コンクリート打設の為の配筋と型枠が完了しております。  
天候にも左右されてしまう工事ですが、完成に向けて進めていきたいと思っております。O様、引き続き宜しくお願いいたします。

# 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教えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！



# Chottoいいかも

ショウガやニンニクのチューブを出し入れしやすくしてくれるチューブホルダー。いろんな使い道があるので活用してみましょう♪入れるモノのサイズを確認してから使いましょう。

## チューブホルダーの良いところ

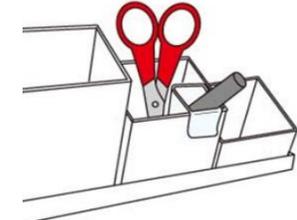
- ・小さくて埋もれそうなモノを出し入れしやすく収納できる
- ・引っかけて使うことができるので、使う場所が幅広い(ワゴン、収納ケースなど)



眉用のハサミをイン。ほかに、爪切りなどにも使えます♪

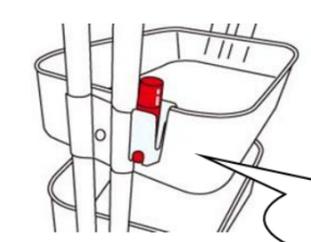
## 収納ケースに引っかけて印鑑をイン

文房具などをケースごとに分類し、そのケースにチューブホルダーを引っかけて印鑑を入れれば、出し入れしやすい♪



## 自立しづらいモノを出し入れしやすく分類できる！

## ワゴンの脇に引っかけて小物を分類



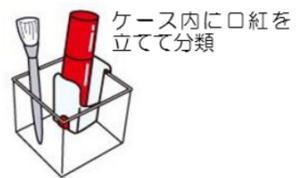
ワゴンの中で小物をサッと取り出したいなら、チューブホルダーがプラスチック的な収納として使えます！

1段目のサイドにはリップクリーム

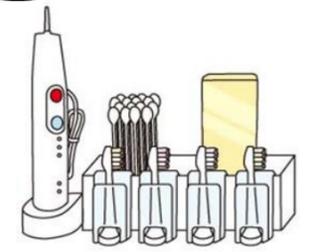
2段目にはハンドクリームとロールオン式の香水



薬を入れたケースにチューブ型の薬を立てて分類



ケース内に口紅を立てて分類



洗面化粧台の収納で、電動歯ブラシの付け替え用の歯ブラシを家族別に分類！

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください