

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

アジのスパイシーポテサラ

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。

じゃがいもにアジの干物を合わせ、スパイスを効かせたひと味違うポテトサラダ。お酒のおつまみにもおすすめです♪



- ①アジの干物は魚焼きグリルなどで焼き、骨を取ってほぐす。紫玉ねぎは薄切りにし、パクチーは粗切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむいて輪切りにして耐熱容器に入れ、1センチ程の水を加えてフタをし、600Wの電子レンジに8分程かける。じゃがいもに火が入ったら水気を切り、フォークなどで潰して軽く塩をふる。
- ③②に①、Aの材料を入れてざっくりと混ぜ、器に盛りつけて黒コショウをふる。

※じゃがいもは熱いうちに潰し、調味料を加えると味がしみ込みやすくなります。
※スパイスの量は好みで調整してください。
※パクチーが苦手なら、イタリアンパセリや三つ葉などでアレンジできます。

材料

(2人分)

- アジの干物…1枚、じゃがいも…3個、紫玉ねぎ…1/2個、パクチー…1株
- A: マヨネーズ…大さじ2、プレーンヨーグルト…大さじ1、粒マスタード…小さじ2、クミンシード…小さじ1/2、ガラムマサラ…小さじ1/4
- 塩・コショウ…適量

ご来場ありがとうございました

■ 春のリフォーム相談会開催しました ■

春のリフォーム相談会を、4/11、12の二日間、駒ヶ根市内で開催しました。

今回は、お風呂キャンペーンを実施。換気乾燥暖房機とあたたかパックをサービスするユニットバスを合計4台、大特価で出品しました。おかげさまで、4台全てご購入求めいただき、お風呂の取替工事のご依頼を頂くことが出来ました。お風呂の工事は、春と秋がお勧めです。春は5、6月、秋は9、10月でしょうか。次回のリフォーム相談会は、8/1、2を予定しています。会場にLIXILの移動展示車が来る予定になっています。移動展示車には、実物のユニットバス、キッチン、トイレがあり、ショールームのように体験することが可能です。実物のサイズ感、肌触り感もわかるので、大好評です。好評のフードコートも設置予定です。次回もお楽しみに、ご来場お待ちしております。



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

間違い探しの答え A

当社HPへは... <http://kubocoon.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

203

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5月発行

今月の中原のひとり言

長野マラソン応援二年目(前編)

例年はゴールデンウィーク中にコタツを片付けるのですが、今年は5/1時点でまだコタツがないと朝晩はちょっと寒いです。

太陽が出ていれば冷房も必要な時もありますが、いつになったらコタツを片付ける日が来るのでしょうか。

皆様も、寒暖差にお気を付けください。

4月19日、第26回長野マラソンがありました。

過去9回出場し、毎年四月のスケジュールはこの大会を中心に考えていた私も昨年からは大会出場をあきらめざるを得なくなりました。

長野マラソンには、中学の同級生三人で出場していました。

そのうちの私を含めた二人は出場を断念しましたが、一人になっても出場を続ける同志のために、昨年より応援部隊で同行しています。

今年はランナー一人、応援二人で朝4時に駒ヶ根を出発し長野市に6時に到着。長野マラソンは制限時間が五時間と、一般の大会よりも厳しいタイム設定です。

その他の大会であれば完走できる走りでも、各所に設けられた関門時間をクリアする必要があります。

同志は過去二大会連続で途中棄権、昨年初めて応援した大会は20キロ地点で関門クリアならず棄権となりました。残念ながら今年も完走は無理そうですが、この日のために忙しい仕事の合間をぬって練習をこなしてきた同志にエールを送り、握手をしてお見送り。

昨年は見送らなかつたスタートを、スタート地点で待ち構え、最終走者が通過して、最後尾から走り始める高橋尚子さんと川内優輝選手を見送って、次の応援ポイントへ向かいました。

6キロ地点の善光寺さんへは間に合わないで、昨年行けなかつたビッグハットのある10キロ地点へ、まだ元気のある同志をしっかりと応援して次はMウェーブ近くの18キロ地点へ向かいます。

応援アプリというものがあって、ランナーの現在地点を教えてくださいますが、ペースが落ちたらしくなかなか来ません。

やっとできた同志はかなり疲れ、冗談も交わす元気もありません。大声で声援して見送り、次の地点へ向かいます。

考えていた25キロ地点へは交通規制があり入ることが出来ず、30キロ地点へ行きます。ただ、アプリでは、同志の位置情報は25キロ手前で止まったままになっていました。25キロの関門で彼のレースは終わりました。

でもここからの我々三人の第二部となる後泊の戸倉上山田温泉と上田散策の思い出は、来月の後編に続きます。



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 5月~7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?

●5月…第二十二候「蚕起食桑」(かいこおきてくわをはむ・21日~25日頃)

日差しが一層強まり、万物が生長して天地に満ち始める頃を指す小満(5/21~6/4頃)を過ぎ、卵から孵化した蚕が盛んに桑の葉を食べる頃を表現。

●6月…第二十六候「腐草為螢」(くされたるくさほたるとなる・10日~15日頃)

暑さに蒸れて腐った草や竹が螢になると信じられていた頃を表現。昔の言い伝えで、草の中から螢が舞う姿をそう解釈したのかもしれない。

●7月…第三十三候「鷹乃学習」(たかすなわちわざをならう・17日~21日頃)

鷹のヒナが飛び方や狩りの方法を覚え、巣立ちに備える頃を表現。生きる術を学ぶ健気な姿…かと思いきや獲物を捕らえる速さは最高時速80キロにも達するとか!

蚕が桑の葉を食べる音は「ザー」とまるで雨が屋根を打つ音のようだとか。たくましい生命力を感じます



蚕は昔、暮らしを支える重要な生き物。あの沢村栄一の家も養蚕農家。大河ドラマでも描かれていましたね。



「能ある鷹は爪を隠す」などのことわざがあるように、知能指数が高いことも知られています



夏の夜を幻想的に彩る螢の淡い光は「螢火」と呼ばれ、夏の季語にもなっているそうです。

ご存知ですか？

給湯器のあれこれ



リモコンやガス供給の確認、給湯器本体のエラーコードのご確認を。

やってはいけないこと

- ・機器の排気口、排気部を塞がない、周囲に洗濯物や紙類、モップなど燃えやすいモノを置かない。
- ・機器近くでスプレー缶の使用やガス抜きをしない。
- ・追い焚き機能に影響を与えるため、硫黄系、酸（炭酸系など）、塩、とろみやにごりタイプ、アルカリ系、オイルやアルコールを含む入浴剤は避ける。

私たちの暮らしに欠かせない給湯器。寿命や不具合のサイン、意外と知らないやっつけはいけないことなどをちょこっとご紹介します。

●給湯器の寿命は？

家族構成や、1日の追い焚きの回数などによっても異なりますが、多くは10年前後とされています。

●不具合のサインは？

湯温が不安定と感じたら、内部の温度調節センサーの故障かも。追い焚きができないときは、湯温や湯量を測るセンサーや電気系統の不具合の可能性が。ちなみに、追い焚きに必要な湯量は給湯口の上5センチ以上。また、フィルターの汚れを取り除くと解決することも。取扱説明書を確認しましょう。



メーカーによっては試験済みで使用OKとしている市販の入浴剤や、メーカー独自で販売している入浴剤があります。HPをチェック！

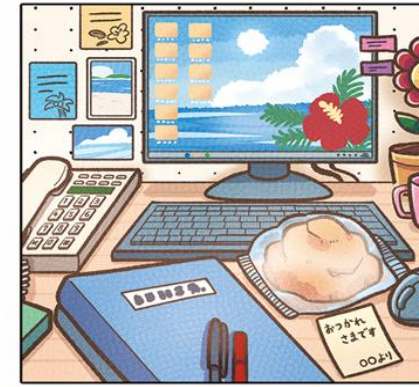
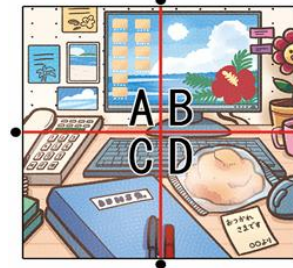
- ・異音がる
ピーという音はファンモーターの不具合の可能性。ボンツという音は不完全燃焼の恐れが。使用を中止し、業者へ連絡を。
- ・異臭がる
ガスや焦げ臭いニオイは不完全燃焼の恐れあり。給湯器から水漏れしている場合も不完全燃焼のおそれあります。



「〇〇（メーカー名） エラーコード 000（エラー番号）」で検索するのもおすすめです！

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教えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！

快適Life

重曹やクエン酸をペーストにすることで、より汚れ落ちの効果が期待できます。賢く使っておうちをきれいにしましょう♪

■クエン酸と重曹、どんな汚れを落とす？

●クエン酸（酸性）…アルカリ性の汚れに効果的。
たとえば…トイレの尿汚れ、白色の石鹸カス、電気ポット内のカルキ汚れなど。

●重曹（弱アルカリ性）…油や皮脂など酸性の汚れに効果的。
たとえば…キッチンまわりの油汚れ、手あかのついた窓ガラスなど。

■ペーストの作り方

どちらも混ぜるモノ2~3に対し水1程度を少しずつ混ぜます。



■クエン酸ペーストに効果的な汚れ

・トイレの黄ばみや尿石汚れに、ペーストを塗り、15~30分置いて古い歯ブラシなどでこすります。
・キッチンやトイレの水栓の根元にある頑固な水アカ部分にのせ、15~30分程度置いたら古い歯ブラシなどでこすります。

■重曹ペーストに効果的な汚れ

・五徳や魚焼きグリルの網、換気扇のフィルターの頑固な汚れにペーストを塗り、15~30分置いて古い歯ブラシなどでこすります。
・電子レンジのフラットテーブルやターンテーブルの頑固な油汚れやコゲにペーストをのせてラップで覆い、15~30分置きます。



■使用する時の注意



・食用ではなく、掃除用を使うこと！ 使用目的によって純度が違うためです。
・仕上げにペーストをしっかり水で流し、水気を拭き取りましょう！

■クエン酸NGのところ

鉄、アルミ、銅、真鍮、天然大理石、天然石、コンクリート、漆喰、珪藻土など



塩素系漂白剤とは絶対一緒に使わないこと！

■重曹NGのところ

アルミ、銅、真鍮、大理石、傷つきやすいガラスやプラスチック、塗装面など

※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

伊那市・駒ヶ根市・宮田村



伊那市のU様のお宅の小屋裏収納工事を行いました。元々あった屋根裏の3畳ほどのスペースを、収納として使えるように大工さんに工事をお願いしました。床には下地を作ってフローリングを張ります。壁と天井には薄ベニヤを張りました。小屋裏には前から置いてあった合板や柱があったので、それらをすべて使って大工さんの手間も減らすことが出来ました。その奥も点検が可能ように扉を付けて三日ほどで作業は完了となりました。U様、お世話になりました。



駒ヶ根市の琴平町にある弘法講さまの祠の修繕工事を行いました。屋根の先端にあるお飾りが腐食して破損してしまい、その修繕です。とても古い建物で、屋根の上に登ることが難しかったので、足場を設置して、屋根の上をまたぐように工事を行いました。大工さんと板金業者さんが新しいお飾りをつけて頂いて、工事完成。無事に4月のお祭りを挙げる事が出来ました。この地域に古くから祭られている弘法様で、子供のころはここでよく遊びましたが、じっくり拝むことは初めてでした。地域を見守っていただけることに感謝です。



↑改修前

↑改修後

エコキュートの取替工事を行いました。完全に故障したわけではないのですが、お湯が全くでなくなる前に取替をしました。電源の切り離し、タンクの撤去新設、配管の布設替え、電源復旧をして、取付自体は半日で完成です。午後にお風呂にお湯張りの試験を行って、夕方にはお湯が使えるようになりました。O様ありがとうございました。

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。