

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

豚肉とトマトのオイスター炒め

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。



豚肉と、加熱して旨みを増したミニトマト、卵のまろやかな味わいがベストマッチ！ご飯が進む、食べ応えのある一品です♪

材料

(2人分)

- 豚薄切り肉…200g、ミニトマト…2個、卵…2個、生姜スライス…3枚
- みりん…大さじ1と1/2、オイスターソース…大さじ1
- 塩・コショウ…適量、サラダ油…適量、小ネギ小口切り…大さじ1

- ①ミニトマトは6等分のくし切りにし、生姜スライスは細切りにする。
- ②卵を溶き、塩少々を加える。フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れて炒り卵をつくり、取り出す。
- ③豚薄切り肉に塩・コショウを振り、生姜と一緒に②のフライパンに入れて炒める。
- ④豚肉に火が入ったら、ミニトマトを加えてさっと混ぜ、みりん、オイスターソースを加えてさらに炒める。
- ⑤④に卵を戻して全体にいきわたるように混ぜたら、器に盛りつけ、小ネギをのせる。

※ミニトマトは火を入れすぎると形が崩れるので、さっと炒める程度にしましょう。

給湯省エネ2026事業 補助金のご紹介

電気温水器からエコキュートへ

現在、給湯器が電気温水器の方にお勧めします。電気温水器からエコキュートの取替で国から12万円の補助金が出ます。

①基本額

設置する補助対象製品	補助額(基本額)	補助上限
ヒートポンプ給湯機(エコキュート)	7万円/台	
電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機(ハイブリッド給湯機)	10万円/台	戸建住宅：いずれか2台まで 共同住宅等：いずれか1台まで
家庭用燃料電池(エネファーム)	17万円/台	

①エコキュートの採用で7万円、②弊社標準設置タイプの商品だと+3万円加算されて10万円。

②性能加算額

設置する補助対象製品	補助額(加算額)
ヒートポンプ給湯機(エコキュート)	3万円/台
電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機(ハイブリッド給湯機)	2万円/台

③撤去加算額

工事の内容	補助額(加算額)	補助上限
電気蓄熱暖房機の撤去	4万円/台	2台まで
電気温水器の撤去	2万円/台	①で補助を受ける台数まで

③電気温水器からの交換になると、撤去費用の補助として2万円が加算されて、最大12万円の補助金となります。私の家も、約20年前に電気温水器を設置しました。一度も故障はありませんが、電気代のことも考えて、この補助金を使ってエコキュートへの取替を考えています。是非、皆様もご検討ください。

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

熟語探しの答え ミナライ(見習い)

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



ちょっと見えてみ

204

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6月発行

今月の中原のひとり言

長野マラソン応援二年目(後編)

花粉症の心配をしない季節っていいですね。例年よりも暑い5月ということも天気ニュースで聞きますが、それほどまでに感じないのは、これから来る酷暑の夏に比べれば過ごしやすい日々ということなのでしょう。

水田にも水が張られ、田植えも始まりました。この快適な季節を楽しみたいと思います。

今回は、前回の続きで長野マラソンレース終了後の出来事です。同級生三人で、レース後、戸倉上山田温泉のホテルに一泊しました。ランナー一人、応援二人の三人で、自分は応援です。走っていませんが、一生懸命応援したので、かなり疲れました。自分はホテルに早く入って温泉に、というイメージでしたが、同級生の提案で千曲市の長野県民歴史館へ行きました。

私以外の二人は、歴史にとっても興味があって、食い入るように見ているのですが、私はどちらかというとスッと見る程度です。

チェックインの時間が近づいたので、ホテルへ迎いました。

例年宿泊するこのホテルは、食べ放題飲み放題です。まずは温泉に入って、疲れた体を休めて、ビールの入る胃袋を準備します。

三年目になると少し慣れてきたせいか、新鮮味が薄れてきましたが、やはり生ビールは美味しいです。

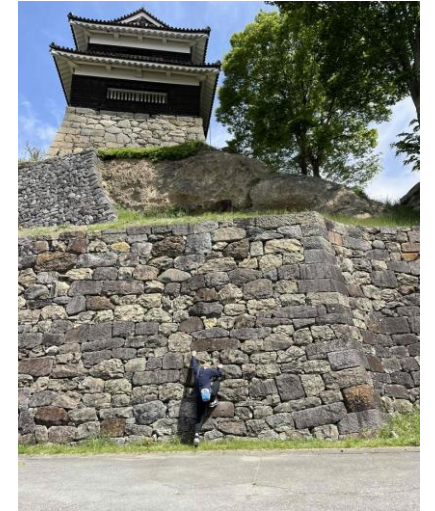
還暦手前の三人でしっかり料理とお酒をいただきました。

次の日は、上田城へ向かいました。私は今までしっかりと上田城を見たことがありません。

最近、大河ドラマをよく見るようになって、天守だけではなく、地の利を使った城の仕組みを知るようになって、まさに上田城は地形と千曲川を利用して出来た城であることを知りました。

インターネットもAIもない時代に、生き延びていくためには何をすべきか、知恵を最大限にしぼって、色々なことを考えていたのだと思います。普通に歩いていた場所が、命を守るための道だった、そんな場所が今の時代にも繋がっている。同じ景色を昔の人たちはどう見ていたのでしょうか。今の平和な時代に感謝します。

午後2時頃に遅い昼飯を食べました。上田名物のクルマそば。つゆがクリーミーでとても美味しくいただきました。来年もまた三人で、後泊メインで参加したいと思います。



快適な暮らしに ちょっと使えるお話

何の日

6月15日は生姜の日

生姜には「はじかみ」という古名があります。毎年6月15日に、石川県金沢市の波自加彌神社で「はじかみ大祭」という生姜の祭事が行われていること、そして、生姜の魅力をさらに多くの人に広めたいという願いから、2009年(平成21年)、この日が「生姜の日」として制定されました。

ちなみに生姜は、奈良時代に神様へのお供え物とされていたことから「はじかみ大祭」が行われるようになったそうです。



「はじかみ」から「しょうが」と呼ばれるようになったのは、室町時代と言われ、「生姜」という漢字が用いられるようになったのは、江戸時代と言われています

お寿司のガリもその役割なのですね!



生姜に含まれるジンゲロン、ショウガオール、ジンゲロールなどの辛み成分には殺菌作用があります。昔から生ものに生姜が添えられていたことで、まさに理にかなっているのですね。

体を温める食材の代表選手

生姜といえば、体を温める食材として広く知られていますね。生姜に含まれるジンゲロールという成分が血行を促進してくれるのですが、熱を加えると、ジンゲロールがショウガオールに変化し、その効果がアップ! 乾燥させても同じ効果が期待できるそうなので、おうちで干してみるのも良いですね。

快適Life

窓まわりや部屋の隅などのホコリも大敵！こまめに掃除しましょう



梅雨で雨がずっと、湿気との闘いになりますね。その中で特に気を付けたいのがカビ。そんなカビ対策をご紹介します。

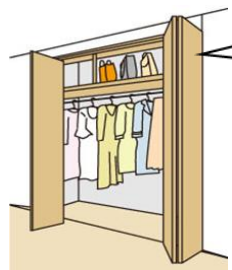
- 湿気をためない！
部屋干しが増える時期でもあるので、室内もジメジメしがち。そこで、サーキュレーターやエアコンのドライ機能を使って、湿気がたまらないようにしましょう。
- 窓まわりをチェック！
窓まわりの結露を放置すると、そこがカビの住処に。ときどきチェックして、湿気を取り除きましょう。
- 収納している衣類を詰め込みすぎない
引き出しやクローゼットの中の衣類がぎゅうぎゅうだと、空気が循環せず、湿気がこもりカビの原因に。適度な間隔をあげましょう。

窓とカーテンの距離感も大切

カーテンの裾と窓の距離が近すぎるとか、窓近くの床にカーテンがつくなどすると、窓とカーテンの間に湿気がこもります。また、結露の水滴がカーテンに染みたま放置すると、カーテンにカビが！カーテンの裾が窓に密着しすぎていないか、カーテンが濡れていないか、ときどきチェックを。窓の換気も効果的です。



着た衣類は、体から出た汗を結構吸っています。着たものをクローゼットに入れたいときは、すぐにしまわず、ひと晩室内に掛けてから入れましょう。



革のバッグも間をあけましょう

クローゼットはときどき開けて換気を。市販の除湿剤を使うのも良いですね。靴箱も換気&ゆったり収納がおすすめです。

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。



クロスワードパズル:

- 縦: ア○ウンサー
- 横: ア○スクリーム
- 縦: ア○ニウム
- 横: ア○ダクジ
- 縦: ア○ヌ
- 横: ア○キタ
- 縦: ホシウ○ナイ
- 横: ソ○モヨウ

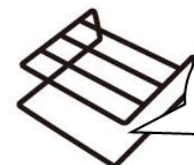
●答えは最終面のシカクの中に！

Chottoいいかも

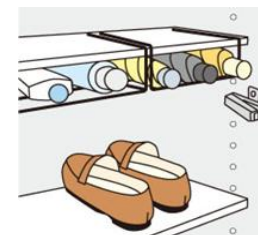
さまざまな便利な商品がある100円ショップ。そのアイテムをいつもとは違う使い方で暮らしを便利にしませんか

■ ディッシュラックを靴箱に活用！

食器棚に置けば、お皿が2段に置け、収納量を増やすことができるディッシュラック。靴箱の棚板にはめれば、小物収納に役立ちます。



この部分を棚板に引っかけます！



折り畳み傘や靴用スプレーなどの収納に便利です♪

■ ストッキングタイプの排水口ネットを掃除道具に活用！

深型のタイプをすっぴりかぶせませ

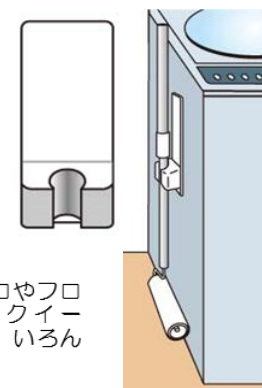
ふわふわのクリーナーがついたハンディワイパーに、ストッキングタイプで深型の排水口ネットをかぶせれば、排水口ネットがホコリをキャッチしてくれます。



掃除後は、排水口ネットだけ捨てれば良いので、クリーナーの交換回数を減らせます。

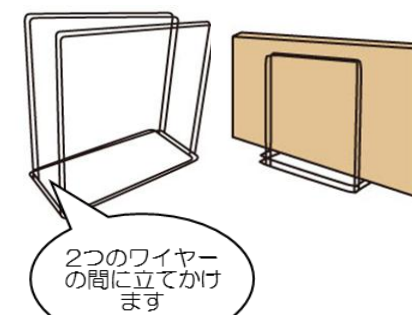
■ シャワーホルダーを掃除道具の吊り下げ収納に活用

マグネット付きのシャワーホルダーを設置すれば、柄のついた掃除道具のホルダーになり、吊り下げ収納ができます。



洗濯機横に設置してコロコロやフロアワイパーを、浴室はスクイージー、玄関にはほうきなど、いろんなところに使えて便利！

■ ふきん掛けを道具の縦型収納に活用



置き型のふきん掛けは、ワイヤーの間にトレイやまな板を置けば、立てて収納することができます。

2つのワイヤーの間に立てかけます

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・伊那市・宮田村



駒ヶ根市のH様邸新築住宅、完成しました。屋根に太陽光パネル10Kオーバーを搭載した、建て得の家です。広いLDKのリビング部分は大屋根の懐を利用して、高い掘り込み天井にしました。ダイニングの奥にはカウンターと可動棚を大工さんに作っていただきました。ファミリースペースとして色々な用途に使いそうです。H様、お世話になりました。ありがとうございました。



伊那市のH様邸、地鎮祭を行い着工しました。H様のお宅は、伊那市境の三峰川沿いになります。堤防沿いの桜並木のすぐ横で絶好のロケーションです。建物は平屋建てで、太陽光も搭載されます。南側に、広いLDKを配して、外の眺めと、温かい太陽の光を取り入れます。外に連なるウッドデッキもあります。H様、着工おめでとうございます。完成は11月を予定しています。



↑改修前 改修後→

宮田村のS様邸の浴室改修工事、完成しました。ユニットバスの交換、洗面化粧台の取替、洗面脱衣室内装改修、灯油ボイラーの取替を行いました。工期は解体着工から完成まで10日間。お風呂の浴槽も自動でお湯を張ることができるオートタイプのボイラーに変えました。壁紙も新しくなり、様相も一変して明るくなりました。S様、お世話になりました。ありがとうございました。