

作ってみよう！

## かんたん手料理レシピ

### かんたんレシピ

### 夏野菜のフリット

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・コンドンプ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)

- ゴーヤ…1/2本、トウモロコシ(生なら芯から粒を取ったもの、缶詰のものでも可)…70g、大葉…3枚
- 小麦粉…30g、コーンスターチ…30g、炭酸水…70ml
- 塩・コショウ…適量、揚げ油…適量、スダチ…1/2個



- ① ゴーヤを8ミリほどの輪切りにし、大葉は縦2等分に切る。
- ② 小麦粉とコーンスターチを混ぜ、炭酸水を加えてさらに混ぜ合わせて揚げ衣を作る。
- ③ ①に②をつけ、170度の油で揚げる。
- ④ 残りの揚げ衣にトウモロコシを加え、少量ずつスプーンですくって油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り付け、塩・コショウをふり、スダチを添える。

※揚げ衣にコーンスターチを加えることで、サクッと仕上がります。  
※ナスやズッキーニなど、お好みの夏野菜でもつくってみてください。

## 内窓の設置は、夏のクーラーの利きを良くしてくれます ■ 暑い夏を涼しくしませんか！ ■

内窓の効果は、よく冬の寒さ対策と思われがちですが、暑い夏にも効果を発揮します。冬は外の寒い空気を中に入れず、室内の暖まった空気を外に逃がしたくありません。夏はその逆で、内窓を設けることによって、暑い外の空気を入れず、クーラーで冷えた室内の空気を保ってくれます。

今なら国の補助金で最大100万円

暑い夏を涼しく快適リフォーム

※補助金の適用には条件があります

暑さ対策で重要なのは「窓」

1dayリフォーム

Before  
部屋が暑い  
室内熱中症のリスク  
光熱費が高い  
夏場、窓などの開口部から入ってくる熱の割合は約70%

After  
涼しく快適に！  
断熱・遮熱効果で暑さ対策！  
冷房費ダウン！  
エアコンの効きがアップ！  
お部屋が涼しく快適に

熱の流入割合 [夏の冷房時] 出典：(一社) 日本建材・住宅設備産業協会

※施工時間は現場の状況により異なります

窪田建設株式会社

〒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

時代劇

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！

# ちょっと見てみ

205

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7月発行

#### 今月の中原のひとり言

### 残雪の北アルプスを望む

今年の六月はダブル台風が来たり、梅雨らしい梅雨だったと感ずます。一気に降った時の天竜川の水位は一気に高くなるので、自然の驚異を感じます。  
これから暑くなる夏もゲリラ台風で、普段は水位の少ない街中の河川も氾濫する可能性があります。  
危ないところには近寄らないことを心掛けたいと思います。皆様もご注意ください。

私が大学生の時に冬のスキーの居候をさせて頂いた宿のお母さんが昨年お亡くなりになり、ご挨拶が出来なかったのでお線香をあげに春先に白馬に行きました。  
冬と夏は見慣れた景色ですが、スキーシーズンの終わったGW以降に行くのはおそらく初めてです。

北アルプスはまだまだ残雪が残りますが、ふもとの里山は新緑が鮮やかで、真っ青な空と相まって最高のロケーションでした。

宿のお父さんとお兄さんが、「今日の白馬は最高の天気だ、折角だから上(山)に行って来い」と声をかけてくれました。ゴンドラも昨年変わったらしく、以前の狭い6人乗りではなく、広々ゴンドラになっていました。

岩岳の山頂にゴンドラで上がると、冬のグレンデとは全く違う景色が広がります。

ブランコが有名なので、チケットを買って、挑戦です。

目の前の雄大な北アルプスを望みながら、一生懸命漕ぎますが、全然振れません。

ブランコがとても大きいので、すぐ体幹と力が必要です。

アルプスの少女が流れる制限時間2分ほどの間、北アルプスを眺めながらブランコをする貴重な体験をしました。

アルプスには、シロウマの雪形もくっきりと姿を現していました。

山頂のカフェでお茶と景色を楽しんで、しばし休憩。

インバウンドの外国人もとても多かったですが、日本人の観光客も大勢いました。

しばらくしてゴンドラで下山、昔よく滑ったコースを懐かしみながら麓へ下りました。

ここ三年ほど、一回もスキーをしなかったですが、今年の冬は岩岳スキー場へ行きたいともいます。

冬だけではないスキー場の楽しみ方を知って、エンジョイすることが出来ました。是非おすすめします。

快適な暮らしに

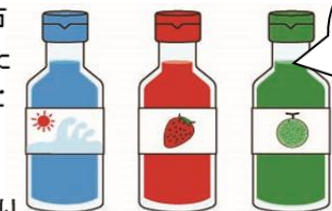
## ちょっと使えるお話

### 何の日

### 7月25日はかき氷の日

かき氷は別名「夏氷(なつごおり)」とも呼ばれることから「7(な)、2(つ)、5(ご)おり」の語呂合わせに加え、1933年(昭和8年)のこの日、山形県山形市で当時の日本の最高気温である40.8℃を記録したことになみ、かき氷を食べるのにふさわしい日として制定されました。

かき氷は平安時代からあるとか。「枕草子」に「削り氷に甘葛(あまづら)をかけて食べる」と記されているそうです。



かき氷のシロップは、いちごの赤やブルーハワイの青、メロンの緑などがありますが、基本は全部同じ味で、香りで違いを出しているそうです！

夏だけのものではなく、スイーツのひとつとして年中、広く親しまれています



夏の風物詩のひとつだったかき氷ですが、今では、かき氷にハマる人が多く、かき氷を好む人について「ゴーラー」という呼び名が生まれるほど。一年中食べられる専門店もあります。

「エスプーマかき氷」は、かき氷に泡立てた濃厚なクリームなどをのせたもの。抹茶やチーズなど味もさまざまです。海外のかき氷も人気が、マンゴーがたっぷりのった台湾のかき氷や、韓国のかき氷「ピンズ」は、細かく削ったふわふわな氷が特徴です。果物などをたっぷりのせたものなどバリエーションも多彩。小豆をのせたものは「パッピンズ」といい、韓国で昔から親しまれているそうです。

かき氷が進化！



## 快適Life

## ペットの防災を考える

避難場所は自治体に確認したり、かかりつけの動物病院に相談を。車中避難の際のスペース確保も決めておくといいかも！



ペットと暮らす人は、その防災の備えも大切。今回は、犬と猫の防災に必要なことをちよつとご紹介します。

### ●キャリーケースやケージに慣れさせる

自宅以外での避難が必要となったとき、キャリーケースやケージに慣れていないと移動が大変。どちらも安心な空間であることを認識させることが大切です。集団で避難する場合、動物が苦手な人がいたり、いつもと違う場所でペットも緊張で鳴き続けたりする可能性も。あらかじめ避難場所を確認しておくことが大切です。

### ●食料やモノの備蓄を

食べ慣れたごはんやおやつ、ペット用の水は不可欠です。食べ物はローリングストックが良いですね。また、食べ物を入れる容器も必須。水が貴重な状況を考え、使い捨てタイプもおすすめです。ほかに、ペットシート、ニオイが出ないビニール袋、タオルや毛布もあると安心。環境省提供のガイドラインがあるので「環境省、人とペットの災害対策ガイドライン」で検索してみてください。

### ●普段からペットの健康管理を

緊急時にペットを連れ出せない可能性や災害に遭ってから薬をもらうことが困難な可能性も。普段から、小さな変化を見逃さないことも大切です。

**タロウ**  
090-00XX-12XX  
山田  
見つけたら  
連絡ください

予防接種証明、動物病院の診察券を、すぐ持ち出せるようにしておくこともお忘れなく！

〇〇動物病院  
診療券  
番 00-0000-0000

2022年（令和4年）6月1日より、改正動物愛護管理法が施行されました。フリーダーやペットショップで販売（譲渡）される犬と猫には、マイクロチップの装着が義務化に。迷子対策にもなります。

急に走り出す可能性も考えて、ハーネスやリードに慣れさせたり、迷子札を作るのもおすすめです。

只今

## 新しい住まい施工中

伊那市・飯島町



伊那市のH様邸新築工事、基礎工事完了しました。建設地は三峰川沿いの堤防のすぐ横です。少し掘ると、ガチガチの地盤でとても固いですが、重機の力は凄いです。あっという間に掘り進め、床掘の土工事が完了すると、建物の位置を出すために基礎下の捨てコンを打って、そこに測量機を用いて、墨だしといわれるポイントを打ちます。鉄筋を組んで、コンクリートを流し込んで基礎は出来ていきます。7月下旬に建て方を予定しています。



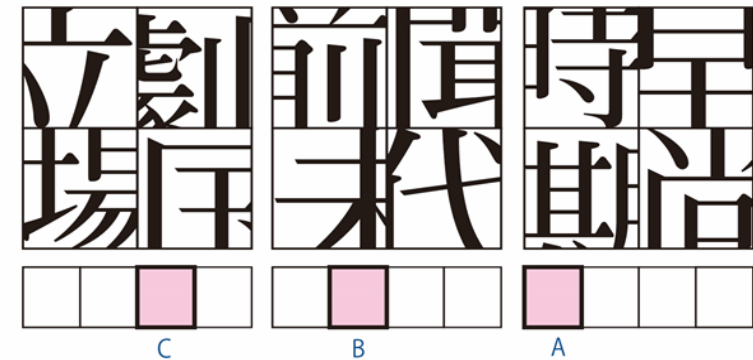
伊那市のM様邸改修工事、内部の造作を行っています。窓を断熱性の高い窓に入れ替えて、外壁も張り直します。LDKは、既存の居間と台所を一つの大きな部屋にしました。その奥は寝室です。水廻りとなるお風呂、洗面脱衣室、トイレも位置を変えて、使いやすい動線になりました。造作が完了すると、内装工事を行って、水廻り商品を設置して工事完了となります。完成間もなくです。



飯島町のN様邸浴室改修工事、完成しました。タイルのお風呂をユニットバスに入れ替えて、洗面脱室もおします。断熱窓に入れ替えて、サッシ廻りの板金も張り替えました。お風呂のサイズは1216です。今までは、特に冬の寒さが大変だったと思いますが、今年の冬からはその問題は解消されると思います。Nさま、お世話になりました。ありがとうございました。

## 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

同じ調味料でも、色や味わいがちよつと違う。その違いを知れば、料理の幅が広がりますよ！

### ■しょうゆの濃口(こいくち)と薄口(うすくち)の違い

濃口しょうゆは、大豆と小麦、塩でつくられ、香りを楽しめるのが特徴。料理の仕上げに使うと、しょうゆの香りが際立ちます。薄口しょうゆは、大豆や小麦、食塩に甘酒などを加えてつくられます。塩分は濃口より薄口の方が高いそうです。



### ■エクストラバージンオリーブオイルとピュアオリーブオイルの違い

エクストラバージンオリーブオイルは、化学処理や加熱処理をせず、オリーブの自然な風味と栄養が残ったもの。ピュアオリーブオイルは精製されたオリーブオイルに、エクストラバージンオリーブオイルまたはバージンオイルをブレンド。風味がマイルドで、炒めものや揚げものに最適です。



### ■無調整豆乳と調製豆乳の違い

無調整豆乳は、大豆と水のみで作られたもの。大豆本来の風味が楽しめ、スープや鍋などに最適。調製豆乳は、砂糖や塩を加えて飲みやすくしたもの。ちなみに豆乳飲料は、調製豆乳にフレーバーを加えたもので、さらに飲みやすいのが特徴です。



### ■黒コショウと白コショウの違い

黒コショウは、熟す前の実を収穫して天日乾燥し、皮ごと使用。ステーキやカルボナーラなど香りや風味が引き立つ料理におすすめ。白コショウは、熟した実を収穫し、果皮を除去して核部のみを乾燥させたもの。風味や味わいがマイルドで、白身魚のムニエルなどに向いています。

