

作ってみよう！

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

海老とトマトの冷麺

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)

- 冷麺…2袋、ボイル海老…6尾、
トマト…1と1/2個、きゅうり
…1/3本、キムチ…100g、スプ
ラウト…適量
- A: 水300ml、鶏がらスープの素
…小さじ2、白だし…大さじ1と
1/2、酢…大さじ1、ごま油…大
さじ1



- ① トマト1/2個は角切りにし、1個は
すりおろす。きゅうりはせん切りにす
る。
- ② A、すりおろしたトマトを混ぜ合わ
せ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷麺は表示通りに茹でて冷水でし
め、水気を切る。
- ④ 器に麺を入れ、②のスープを注ぎ、
ボイル海老、角切りのトマト、きゅう
り、キムチ、スプラウトをのせる。

※トマトや酢の酸味にごま油のkokをプラス。そして、キムチの量を
あえて控えめにし、全体のバランスを整えた一品です！

リバース・モゲージのご提案です

50歳代後半から60歳代の方へ

私もこの年代です。性能向上リノベーションのセミナーに参加してこの仕組みを考えてみました。何なりとご相談ください。

ご自宅の新しい活用アイデア・ご提案書

子どもに家を残さず、快適な暮らしを残す。
『ハッピー住み切り』リノベーションプランのご案内
～自宅の資産価値を活用し、手元資金を残しながら理想の快適マイホームを実現～

「住み慣れた家で最期まで心地よく過ごしたい。けれど、子どもに実家の管理負担はかけたくない…」
本プランは、大切なご自宅の資産価値（含み益）を活用し、老後の預貯金をしっかり手元に残しながら、2,000万円規模の性能向上リノベーション（断熱・耐震・バリアフリー）を叶えるスマートな仕組みです。

1. 2,000万円リノベーション資金シミュレーション

【資金調達とご返済の組み立てイメージ】

自己資金 1,000 万円 (預貯金1,000万円は手元に温存)	+	ご自宅活用ローン 1,000 万円 (月々の支払いは利息のみ)	=	2,000万円 工事費 性能向上リノベ (断熱・耐震・バリアフリー)
※将来ご夫婦が亡くなられた後、ご自宅の売却代金にて元金（1,000万円）を一括清算します。お子様に残債や手続きの負担がかかりません。				

比較項目	一般的なリフォームローン	『ハッピー住み切り』プラン
月々の返済額	元金 + 利息（約 5.5～6.5 万円/月）	利息のみ（約 2.0 万円前後/月 ※）
元金の返済	毎月コツコツ返済まで支払い	将来、自宅の売却時に一括清算
手元の手持ち資金	工事費充当で大幅減（老後資金に不安）	1,000万円をそのまま手元に確保（安心）

※想定金利2.5%の場合の概算値です。

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

間違いない答え B

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

こちらが
目印！

くぼたの家
一般住宅



ちょっと見てみ

206

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8月発行

今月の中原のひとり言

東京いろいろ

7月なのに、既に真夏の暑さ。
40℃以上の酷暑日にはさすがになりませんが、長野なのに暑い。
雨も降らない。雷はなるのに…
冷房の効きすぎているのが、私は苦手なのですが、熱中症になっては困ります。
熱中症は、その時ではなくとも後から発症することもあるみたいですよ。
暑さ対策をして、いっぱい食べて、この夏を乗り切りたいです。

東京に仕事だったり、プライベートでよく行くことがあります。
私は大学卒業後、東京の設計事務所に入社し、約7年間過ごしました。
会社は小金井市で、駅は中央線の武蔵小金井駅が最寄り駅でした。
仕事のエリアは多摩地区が多く、東京と言いつつ立川や八王子、東村山市、瑞穂町など東京の田舎の地区がメインでした。
毎日夕飯を会社で食べて、帰りは10時頃、そんな毎日でしたが、よく飲みにも
出かけました。吉祥寺、新宿は多く出かけたエリアです。
東京に暮らしていましたが、行動エリアはとても限られていました。
今みたいにスマホを持っていればどこへでも行けますが、当時はまだ地図の時代
で、情報誌を片手に出かけたりのものです。
最近よく行くのは、御徒町、両国、赤羽です。
御徒町は上野駅の隣で、アメ横通りがある場所です。外国人だらけです。お店がいっぱいありすぎて逆に悩みます。
両国駅は国技館のある場所で、総武線でアクセスも良好で、今年初めて行きましたが、とても気に入りました。
赤羽は、「千ベロ」の街で、駅のすぐ横界隈は1,000円で酔える飲食店が軒を並べています。
川崎の溝の口も赤羽に似たような横丁があって飲んべいには素敵な街です。
新宿の横の新大久保駅も、韓国料理のお店が多く、若い人たちにぎわっています。
まだまだ、東京で行ったことがない場所で、素敵な場所がいっぱいあるはずですよ。
私は、一度気に入ってしまうとそこばかり行ってしまう保守的な人間です。食事もそうです。
とても難しいですが、入ったことのない店へ、勇気を出して入ってみます。
後悔してしまうかもしれませんが、新しい素敵な発見があるかもしれません。
スマホの情報にこだわらず、自分の感性で次回は動いてみたいと思います。素敵な発見に出会ったら報告します。



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 8～10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？

●8月…第三十七候「涼風至」(すずかぜいたる・7日～11日頃)
秋の涼しい風に変わり始める頃を表現。今は夏真っただ中の暑さ厳しい時期で
も、昔は秋の気配を感じる時期だったのですね。

●9月…第四十五候「玄鳥去」(つばめさる・17日～21日頃)
ツバメが暖かい南の地域へ帰っていく頃を表現。東南アジアで越冬したツバメは、
春に数千キロの旅をして日本へやってきて、秋には再び東南アジアへ向けて長
い旅に出ます。

●10月…第五十候「菊花開」(きくのはなひらく・13日～17日頃)
菊の花が咲き始める頃を表現。この季節の秋晴れの日を「菊日和」「菊晴れ」と
言うそうです。

殺菌作用の役割もあり、さら
に解毒を助ける「グルタチ
オン」という成分が含まれてい
るそうです。



お刺身に菊の花が飾られているの
は、彩りのためのほかに理由
が！



雨が降る前は、空気中の水蒸気
が増え、ツバメのエサとなる虫
たちの体や羽も湿気を帯びて重
くなり、高く飛べないのだと
か。その虫を追うツバメも、自
然と低い位置を飛ぶようになる
そうです。

Health

腹式呼吸で体調を整えましょう

副交感神経を優位にする働きがあるので、リラックス効果&ストレス軽減も期待できるほか、大きな声を出しやすくなるといったメリットも



腹式呼吸の方法とポイント

- ①片手は胸に、もう片方の手はお腹に置く。
 - ②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍くらいの時間をかけながら口から息を吐く。
- ポイント…呼吸時に、胸に置いた手は静止した状態で、お腹に置いた手が、お腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態で横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意ください。

●便通改善に期待！

横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

●ダイエットにも効果的

内臓やふだん使わない筋肉が刺激され、血行が促進されて代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。



ちなみに、胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げるにより、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かしたり、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

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

おうちの中にある、使っていないなあと感じるモノ、ありませんか？レギュラーで使っているモノだけを持つようにすると、暮らしが変わります。モノを絞って、ちょっとずつなら短時間でできるかも。ぜひ見直してみませんか？

■モノを選び抜くと暮らしはどう変わる？

- 収納スペースに余裕が出て、モノが出し入れしやすくなる！
- 全体量が把握しやすくなってムダ買いが減る！
- 歳を重ねると、モノが多いと管理自体がストレスに。その悩みから解放される！

■ザルやボウル、鍋、フライパン



いろんな素材や大きさがあっていつの間にか増えがちに。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分してみても？ また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗い方が不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。

■保存容器

安価でつい買ってしまっ、おすそ分けで保存容器ごもらうなど、いつの間にか増える…。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分してみても？ また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗い方が不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。

■スーパーなどで買った割り箸

防災用、隔離が必要な病気のとき用に量を決めて取っておくのは便利。しかし、あふれるほどあると、場所を圧迫します。実は割り箸は劣化するそうで、1年程度で処分するのがおすすめです。

そのまま捨てるのがもったいないなら、生の肉や魚を触るときに使う、キッチンペーパーなどを巻いて掃除に使って捨てるのも良いですね！

食品の色やニオイがついて取れないモノも衛生的に心配。ぜひ処分を！



■カトラリー



わが子が成長して使わなくなった子ども用のモノやデザインに飽きてしまったモノ。さらに、黒ずみやサビ、細かいキズ、くすみといった劣化があると、使うときのテンションも下がるかも…。思いきって手放してみても？

ライフスタイルの変化で来客が減ったと感じたら、客用のモノも見直しを！

只今

新しい住まい施工中

伊那市・駒ヶ根市・松川町



伊那市のH様邸新築工事、間もなく建て方です。基礎工事完了し、大工さんが土台を敷いて、7月末に建て方です。基礎の立上りの上に土台を敷きます。土台の天端がそろるように、機械を除きながら、土台の高さを調整します。ここがそろわないと、建物にひずみが出るので、とても大切な作業になります。土台敷きが終わると足場を組んで、いよいよ建て方です。暑い中の作業大変ですが、大工さん宜しくお願い致します。



駒ヶ根市の安楽寺庫裡新築工事、基礎工事完了しました。本堂の北側で建設しています。道路に沿って、東西に長い間取りとなっています。基礎工事は、まず掘削をして、土間下のカタチを作り上げます。その形に添って、下から湿気を防止するビニールを張り上げます。建物周囲に型枠を組み込んで、鉄筋を配します。ここで一度、鉄筋が正しく組まれているか検査を受けます。平場部分のコンクリートを打設して、立上り部分の型枠を組んで、立上りのコンクリート打設、脱型で、基礎工事の完了となります。



松川町のS様邸の浴室改修工事完了しました。既存のタイル風呂を解体して、ユニットバスを組み立てる前に、床下にコンクリートを打設します。しっかりと足元に架台ののったユニットバスを組み立てます。解体から完成まで10日です。暑い中の作業、ありがとうございました。S様、お世話になりました。ありがとうございました。

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。