

作ってみよう！

かんたん手料理レシピ

かんたんレシピ

秋鮭とキノコの味噌包み すだちのせ

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)

- 生鮭(切り身)…2切れ、お好みのキノコ(舞茸、エノキなど)…計100g、長ねぎ…1/2本、すだち(輪切りと搾り用)…1～2個
- A: 味噌…大さじ1、みりん…大さじ1
- バター…10g



- ①生鮭に軽く塩(分量外)を振り、3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ②クッキングシートの中央に長ねぎを敷き、その上に生鮭をのせる。
- ③生鮭のまわりにほぐしたキノコを添え、Aを生鮭の表面に塗る。
- ④バターをいくつかに分けてのせ、シートをキャンディー状に包む。
- ⑤フライパンに④を並べ、5ミリ程の少量の水を入れてフタをして弱中火で10分程蒸し焼きにする。
- ⑥仕上げに輪切りのすだちをのせ、食べる直前にすだちを搾る。

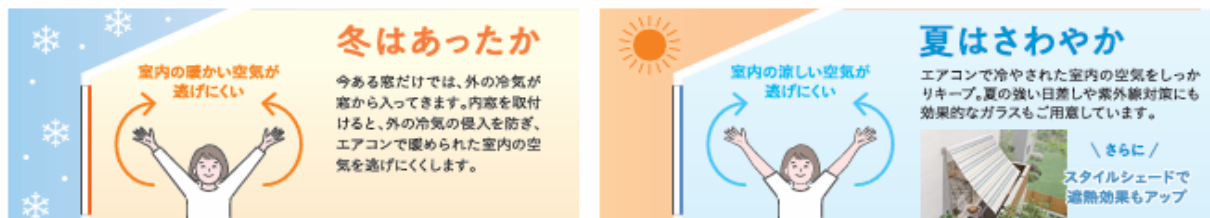
※蒸し焼きにすることで鮭がふっくらと仕上がります。

内窓設置のご案内

内窓は夏も効果あります

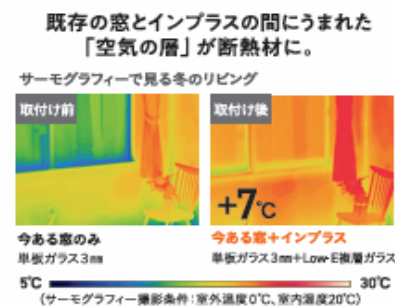
内窓の設置は、寒い冬だけではなく、暑い夏も効果が絶大です。まだ、大きな補助金も使えます。何なりとご相談ください。

今ある窓を活かした簡単リフォームで、理想の心地よさを手に入れませんか？



こんなに変わる!! 内窓の6つのメリット

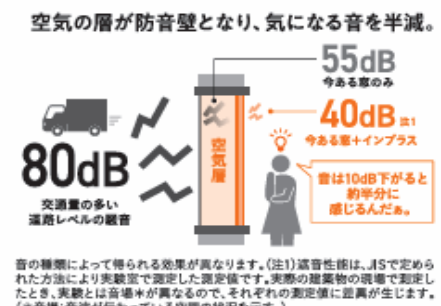
1 断熱効果



2 結露軽減



3 遮音効果



4 UVカット

5 侵入抑止効果

6 経済性

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 ウキヨエ(浮世絵)

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

207

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9月発行

今月の中原のひとり言

シー君と公園

酷暑日という呼び方が新たに生まれ、気温が40℃を超えることも珍しくな
い世の中になりました。
最初のころはまた例年以上の暑さになるかなと思われましたが、雨も多か
ったせいか、今年は少し過ごしやすく感じています。
それでも、熱中症の危険はまだまだ続きます。睡眠と食事をしっかりとって
少しばかりお酒をいただいて、残りの夏を乗り切りたいと思います。

先月、姉の長男の長男(甥っ子の子供、2歳)シー君と生まれたばかりの
長女(0歳)5人が、母の家に遊びに来ました。
生まれたばかりの赤ちゃんはやはり小さく、まだちょっと扱いが怖いです。
2歳のシー君は会うのは一年ぶりですが、すごく大きくなってどんどん進化
していてびっくりです。
最終日にやっと一緒にいられる時間が出来たので、甥っ子と三人で公園
に遊びに出かけました。
小さい子供と出かけると、自分の子供たちと公園に遊びに出た記憶がよみ
がえります。

遊具で遊びますが、ちょっと飽きっぽくて、どんどん次の物、次のものと進んでいきます。
そんな中、砂場に置き忘れられたちよつと大きめのダンパーカーに砂を入れるのにはまって夢中で詰めては
捨て、詰めては捨てを繰り返します。

父親の甥っ子は、ただ隣で見ているだけで、何も話さないし、止めようとしません。
自分だったら、何か話しかけるし、もしかしたらもういいんじゃないって止めていたかもしれません。
そんな自分を少し反省しながら、シー君と同じ年ごろの甥っ子を思い出し、大きくなったなと思い、に更けました。
私には姉妹の甥っ子5人と、妻の甥っ子の2人と、合計7人の甥っ子がいます。全員男です。
甥っ子が幼稚園で父の日参観があった日に、義理のお兄さんの都合が合わず、私が代理で出席したことがあったり
と、一番最初の甥っ子は一番思い出が多いのとちよつと深いです。
彼は、スーパーゼネコンに入社して現場の監督員をしています。私はかかわらないような大きな工事をしていることに
尊敬し、これからも頑張っていってほしいです。
シー君の未来に期待して、健やかに元気で育っていくのを見守りたいと思います。

快適な暮らしに ちよつと使えるお話

何の日

9月8日はハヤシの日

ハヤシライスの食文化を多くの人に伝えたいという思いから、ハヤ
シライスの生みの親と言われている早矢仕有的の誕生日である9
月8日をハヤシライスの日として、2016年(平成28年)に制定されま
した。

ハヤシライスについては諸説ありますが、早矢仕有的は、日本を
訪れた多くの外国人と交流があり、西洋料理にも馴染みがあったこ
とから、友人が訪れた際、ありあわせの肉や野菜を煮たものにご
飯を添えて振る舞ったとか。その料理が「早矢仕さんのライス」と言
われるようになって広く評判を呼び「ハヤシライス」の名で街のレス
トランでも提供されるようになったそうです。

デミグラスソースを
ベースに煮込んだもの
にサワークリームを加
えたものがビーフス
トロガノフです



ハヤシライス他の説は

ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスや、ハッ
シュド・アンド・ライスといった名前が
「ハッシン・ライス」や「ハイン・ライス」とな
り、なまって「ハヤシライス」となった説
が。また、超有名ホテルの料理長だった
林氏がまかない料理として考案し、やが
てホテルの正式メニューとなったという
説もあります。

ちなみに、ハヤシライスと、ハッシュドビーフ、ビー
フストロガノフの違いは、諸説あるとも言われていま
すが、明確な違いはないとか。「デミグラスソース」
がベースのものをハッシュドビーフ、「トマトソー
ス」がベースのものをハヤシライスといふことが多い
そうです。

Chottoいいかも



さわやかで
すっきりと
した味わい♪

モリンガ茶は、必須アミノ酸やGABA、ポリフェノールなど栄養豊富で、抗酸化作用に優れているほか、腸内環境を整える効果も期待できるそうです。

和紅茶も人気

紅茶といえば、海外のものが広く流通していますが、最近、注目を集めているのが日本で栽培・加工された「和紅茶」。ペットボトル飲料もあり、おなじみになっていますが、実は明治時代からつくられている、長い歴史があるのです。代表的なのは「やぶきた」や「べにふうき」の品種でつくられた紅茶。渋み控えめ、優しい甘み特徴で、和菓子にも食事に合います。

緑茶や紅茶以外にもいろんなお茶がありますね。そこで、ちょっと注目されているお茶をご紹介します。気分や体調によってお茶を選び、楽しんでみてはいかがでしょうか？

●モリンガ茶

インドやアフリカ、東南アジアなど熱帯地方で栽培され、「生命の木」「奇跡の木」と呼ばれているモリンガ。日本では「ワサビノキ」とも言われているそうで、その葉を使ったお茶です。水出し用のティーバッグもあるので、まだまだ暑い時期にもおすすめです。

●黒豆茶

大豆の一種である黒大豆を焙煎してつくられるお茶。芳ばしい香りとまろやかな味わいにほっこりします。



黒豆茶は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ、高い抗酸化作用があるほか、大豆イソフラボンやカリウムなども含まれます。

食物繊維も含まれるため、飲みすぎるとお通じに影響がでる可能性があるため、ほどほどに



韓国では伝統茶として親しまれています。やさしい甘さと香ばしさが特徴です



トウモロコシ茶は、実を煮出したお茶。ペットボトル飲料もありますね。カリウムやミネラル、食物繊維などが含まれているそうです。ちなみに、トウモロコシのひげを煮出したものもあり、利尿作用があり、むくみ改善の効果が期待できるそうです。

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。



ニュー○ーク アカツ○ホーテ
ドン○マツ イセ○ンザ
ア○トド ア

●答えは最終面のシカクの中に！

ご存知ですか？

■ マムとは？

生花流通する菊のうち、輪菊と小菊（白、黄色などお供え用）を除く洋菊を指すそうです。

■ マムの咲き方の種類

枝分かれした「スプレータイプ」と、一輪の大きな花に仕立てられた「デイスパッドタイプ」があります。咲き方はどちらも、一重咲きでシンプルな花形の「シングル咲き」、中心が盛り上がりって周囲を花びらが囲む「アネモネ咲き」、花弁の中央が筒状になり、先端がスプーンのように丸く広がる「スプーン咲き」、花びらが密集し、毛糸のポンポンのような丸っこい形の「ポンポン咲き」などがあります。

■ さまざまに咲くマムたち



デイスパッドタイプ・スパイダー咲きの「アナスタシアピンク」。花火のような花びらが美しいです。



デイスパッドタイプ・デコラ咲きの「セイオペラピンク」。華やかさが際立ちます。

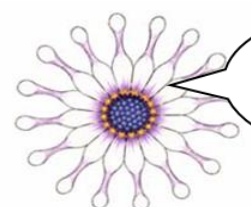


ポンポン咲きのマムも素敵♪

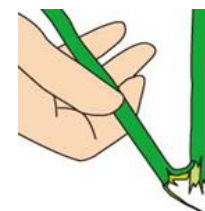


■ 菊の切り花を楽しむポイント

葉がしおれやすいので、不要な葉は取り除き、すでに萎れている場合は、葉全体にみずをかけ、新聞紙で巻いて水揚げをすると元気になるかも。水替えは基本毎日。茎の切り直しは2～3日に1度は行いましょう。



ちなみに、スプーン咲きの「オステオスペルマム」は鉢植えで育てる例が多く見られます



茎を切るときは、ハサミを使うよりも、手で折る方が水揚げが良いそうです。

只今 新しい住まい施工中 伊那市・宮田村



伊那市のH様邸、上棟しました。無事建て方を終えた夕方に上棟式を行いました。最近では、建て方を終えた数日後に上棟式を行うことが多かったのですが、H様邸では当日に行うことが出来ました。協力いただいた大工さんにも式に出て頂き、皆で上棟をお祝いすることが出来ました。弊社の担当者も同席して、無事建て方を終えたお礼と今後の工事の無事をお祈りしました。H様、上棟おめでとうございます。



↑改修前

改修後→

伊那市のM様邸改修工事、完成しました。生活スペースと水廻り、空間も変える全面リフォームとなりました。それぞれ分かれていた居間と台所は大きなリビングダイニングへと生まれ変わりました。窓は断熱窓に入替、壁も断熱材と外壁が新しくなって断熱性能も大幅にアップです。M様、お世話になりました。ありがとうございました。



↑改修前

改修後→

宮田村のH様邸の座敷改修工事、完了しました。内窓の設置と、畳の下地に断熱材を入れて畳も表替えをしました。収納部分も使いやすく改修しました。新しい畳と断熱性能がアップして過ごしやす空間に生まれ変わりました。H様、ありがとうございました。