住まいのかわら版

H30年
12月号

＜発行＞
（有）細谷工務店
千葉県千葉市中央区都町1-1-1
Tel：043-309-7331
Fax：043-309-7332

練り物をもっと活用してみませんか？

お手軽に使える練り物をアレンジすると、メニューの幅が広がり、食卓も楽しくなりますよ♪

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「練り物を活用する！」です。

お鍋や食卓のお助け食材として重宝する「練り物」を、さらに活用してみませんか？

地味だけど幅広くアレンジできるちくわぶ

ちくわぶは、味が淡白なので、実は、アレンジしがいのある食材なのです。

●ちくわぶのトッポギ風…韓国のおつまみをちくわぶでアレンジします。①ちくわぶを適当な大きさの輪切りにします。②フライパンに水とコチュジャン、鶏ガラだし、しょうゆを合わせ熱したところに①を入れて絡め、仕上げに細かく切った細ネギとゴマをかければできあがり！

●ちくわぶを汁物に。ちくわぶを薄く切ればお吸い物に、少し厚めに切ってみそ汁に入れれば、すいとん風に仕上がります。

●炒めものにも重宝！豚肉や牛肉と合わせて、焼き肉のたれをかけるだけでボリューム満点のおかずに。カレー炒めもおすすめです。

●ちくわぶはおやつにもおすすめ！砂糖としょうゆを熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、適当な大きさに切ったちくわぶと合わせればみたらしだんご風に。

ちくわぶはゆでると白玉みたいにトロトロに♪ 市販のおしるこやきな粉と合わせてもおいしい！

定番の練り物もメインや副菜で大活躍！

ちくわもお手頃で身近な食材。そのまま使えるのも良いですね。

●サラダに！薄めの輪切りにしたちくわとせん切りにしたきゅうりに、すりごまとマヨネーズを合わせて混ぜれば箸が進むサラダに。

マヨネーズを使うなら、明太子と合わせてもおいしいです！

●ちくわの穴にチーズやきゅうりを入れ、薄切りの豚肉を巻いて焼けば、かさ増しのボリューム満点おかずに！味付けはしょうゆ&砂糖や焼き肉のたれはもちろん、シンプルに焼いたあと、ソースとマヨネーズ、鰹節をかけてお好み焼き風にするのもおすすめです！

●にんじんやピーマンと合わせてきんぴら風にしてもおいしいです！

かまぼこもおなじみの食材。切ってわさび醤油で食べるだけでもおいしいですが、ちょっとアレンジを。

●キュウリやわかめと一緒に市販の三杯酢と合わせてさっぱり酢の物。

●細かく切ったかまぼこにねぎや豆苗などお好みの野菜を炒めてポン酢で仕上げればご飯が進むおかずに。

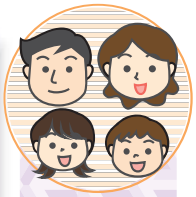
●かまぼこをバターとしょうゆで炒めるだけでコクのあるおつまみに。

●かまぼこに具材を挟むと見栄えのする素敵でおいしい一品に！かまぼこを厚めに切り、上から真ん中に切り込みを入れ、大葉、キュウリや梅肉、いくらやとびこ、海苔、明太子などなど。彩りも楽しいのでぜひやってみてください！

★練り物とチーズは相性抜群！

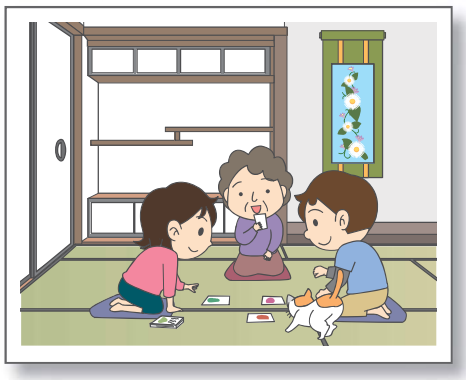
練り物の上にピザ用チーズをかけてトースターで焼くだけでアツアツな一品に仕上がります。そのまま使える練り物なら、細かく切ってチーズと合わせ、しょうゆやマヨネーズと和えてみれば、食べごたえのある副菜にも。ぜひ活用してくださいね！

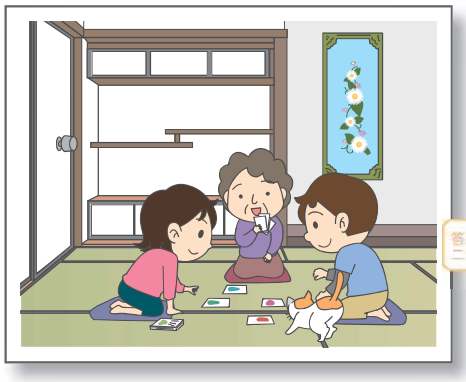
材料の量はお好みで調節してくださいね。



頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！





裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキ トピックス

今話題のＨＯＴなニュースをご紹介します！

お部屋のインテリアでプチ贅沢

お部屋の小物で楽しんでみませんか？インテリアを変えてみたいと思っても、家具などの大掛かりな模様替えは難しいですよね。そこで、クッションカバーやスリッパの小物。値段も手ごろなのでいくつか揃えて気分で変えたり、スリッパに刺繍などをあしらったかわいいバブーシュ（かかとを踏みつぶして使うやわらかい室内履き）に変えると気分も上がります。クッションカバーはもちろん、タオルなど、直接肌に触れるものは、少し贅沢して良いものを選ぶと豊かな気分になります。色にこだわってみるのもおすすめ。赤などはエネルギーに満ちた色なので元気をもらえますし、オレンジは温かな気分をもたらします。グリーンは安らぎをもたらす色。青は落ち着いた気持ちにさせてくれるそうです。こちらも気分に合わせて選んでみてはいかが？

部屋別におすすめの暖房器具

冬はもちろん、寒暖差が大きい春や秋など、暖房器具の活躍する時期も長いです。暖房機器の種類も豊富でどこで何を使えばよいか迷いますね。
広い部屋で使うなら、暖かい風が遠くまで行き届くエアコンが最適。ただし、乾燥するので加湿器との併用を。個室ならファンヒーターやオイルヒーターを。石油やガスのファンヒーターは短時間で温風が出るので早く温まりたい人におすすめ。ただし、時々換気が必要です。オイルヒーターは輻射熱を利用してじんわり暖めるので体にやさしく、乾燥もしにくいので寝室におすすめ。器具自体も熱くないのでペットや子どものいるお宅にも良いですね。セラミックファンヒーターはトイレや洗面室など小さい空間を暖めるのに最適。人感センサーや空気清浄機付きのものなどバリエーションもあります。カーボンヒーターやパネルヒーターはすぐ暖かくなりますが、範囲に限界があるので、足元など部分的に暖めたい人におすすめです。

甘酒、米麹と酒かすの違いは？

ブドウ糖やビタミンB 群など、栄養豊富な甘酒。「飲む点滴」と言われ、市販のものも多く出回っています。甘酒には米麹でつくられたものと、酒かすでつくられたものがありますが、その違いとは？ 原材料が違うのはもちろんですが、米麹のものは砂糖を入れませんが、酒かすのものは砂糖を加えてつくります。また、米麹のものはノンアルコールで、酒かすのものはアルコールが含まれるところも大きな違いですね。あとはカロリーや炭水化物が酒かすの方が若干控えめ。栄養的にはどちらもビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富ですが、ミネラルの一部でタンパク質や脂肪の代謝を助けるマンガンや抗酸化作用を持つセレンなどが米麹のものにだけ含まれます。栄養的には大きな違いはないので、味の好みなどで選んでみるのも良いですね。

こんにちは

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

あなたの街の(有)細谷工務店です

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

LIXIL

インプラスで冬の住まいを暖かく、ヒートショックの予防にも。

インプラス
インプラス ウッド

断熱内窓「インプラス」なら、今ある窓の内側に取り付けるだけで断熱性がアップし、あっという間に快適な空間に。結露軽減や暖房費の節約にもつながります。また、今の寒い時期にバスルームに取り付けると、断熱効果を高めて温度差を抑制し、急激な血圧の変化を防いでヒートショックを予防します。

秘密はインプラスの空気層。

今ある窓

インプラス

生まれる空気層

インプラスを取付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが壁の役割となり、断熱効果や防音効果を生み出します。

樹脂製内窓

樹脂の熱伝導率はアルミに比べて約1/1000。外気の温度に左右されにくく、断熱効果、防露効果を発揮します。

断熱・遮熱効果
結露軽減
防音効果
スピード施工

※窓の断熱性能を上げることで結露発生の抑止力を高めることができます。しかし窓の断熱性能を上げるだけでは、必ずしも結露の発生が抑えられるというものではありません。適度な換気や室温設定と組み合わせることで抑止効果を発揮します。

リフォームを考えるなら、
まずマド。から。

今の家で長く健康・快適に暮らしていくためには窓をリフォームすることも大切！だから一緒に窓リフォームも考えていきましょう。

だから、
リフォームを考えるなら
まずマド。

詳しくはWEBで

写真・記事：株式会社LIXIL

間違いさがし答え：①掛け軸　②おばあさんのカルタ　③畳の上のカルタ　④ふすまの取っ手　⑤天袋

ご相談・お問い合せはこちらまで

（有）細谷工務店

〒 260-0001　千葉県千葉市中央区都町1-1-1
Tel : 043-309-7331　Fax : 043-309-7332