

ゴーヤとコンビーフのビーフン

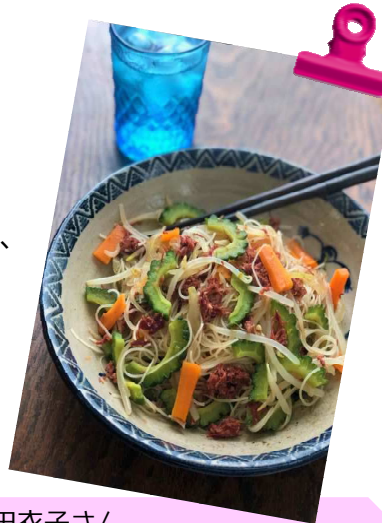


材料 (2人分)

- ビーフン…2玉
- ゴーヤ…1/2本、ニンジン…1/4本、玉ねぎ…1/2個、もやし…1袋
- コンビーフ…100g
- サラダ油…大さじ1、
- 水…370ml、
- オイスターソース…大さじ1
- 塩…適量

ゴーヤの爽やかな苦みと、コンビーフの旨みのバランスが絶妙！野菜もたっぷり、暑い夏にぴったりのメニューです。

- ①ゴーヤは縦2等分にし、わたを取って薄切りにする。ニンジンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、コンビーフを軽く炒め、その上にビーフンを、さらに①、もやしを乗せ、水を注いでフタをし、4分中火で加熱する。
- ③②のビーフンを崩しながら水気をとばす。オイスターソース、塩を加えて混ぜ、器に盛りつける。



※ビーフンに野菜を乗せて蒸し焼きにすると、野菜の水分がビーフンに落ち、ビーフンに火が入るとともに野菜の風味もつきます。

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・コルドン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。
<http://ryo-ri.net/>

佐藤秀彦の 身辺雑記

挿絵: Hidehiko Sato



今年のゴールデンウィークは長かったですね。当社も九連休でした。テレビで連休は何日くらいがベストですか？のアンケートを取っていましたが、5日間が第一位でした。みんな長いと思っているんですね。

我が家は孫の相手や友達に会いに行ったり、あとは散歩やDIYや映画を見に行ったりで、過ぎてみればあっという間でした。

久しぶりに玉川上水の緑道を歩きました。玉川上水はご存知のように江戸時代初期に江戸の飲料用として多摩川の水を羽村の堰から取出し、四谷大木戸まで上水道を通したのですが、延べ43kmで高低差たった100mしかないために、工事は困難を極めたそうです。請け負ったのが玉川兄弟だそうです。

いつものコースは、モノレールの玉川上水駅から西武国分寺線の鷹の台駅までか、もう少し足を伸ばして、西武多摩湖線の一橋学園駅まで歩きます。玉川上水も羽村から笹塚くらいまでほとんど歩いていますが、玉川上水駅から小金井公園あたりが一番自然のままが残っていて歩いてとても気持ちがいいです。川も荒堀のまま残っていて、木漏れ日の道を話しながらぶらぶらと歩いていると、グループで歩きたり来た人や、近所の人が散歩しているのに出会います。

今日は無理せず鷹の台まで歩き、電車で国分寺から立川に出て、いつもの喫茶店でコーヒーとホットドッグ、トーストセットで一休みです。



住まいのことなら **LIXILリフォームショップ** ライファ多摩

http://lifatama.com ライファ多摩 で検索

ライファ八王子東

(株)インテリアヒロセ 二級建築士事務所
〒192-0032 八王子市石川町708-10
TEL: 042-644-7277 FAX: 042-642-2770

0120-45-7277



ニュースレター

らいふあ通信

LIXILリフォームショップ
ライファ多摩
ライファ八王子東
(株)インテリアヒロセ

No.69



2019年6月吉日発行

お客さまにお伝えしたいことや、知っておくとちょっとお得な情報等をお届けします。

こんにちは、広瀬です。早速ですが、イメチェンいたしました！
生まれてこの方、髪を五分刈りどころかあまり短くしたことがなかったのですが…少々薄毛が気になりだしまして…。しかしここまで思い切ってしまうと見た目怪しくなるんじゃないか？イカつくなってお客様に敬遠されるんじゃないか？少し心配もしたのですが…。

結果！お坊さんみたいで良いとか、少し若くなったとか、おおむね好評であります！
実際シャンプーもムースも必要なくなり、寝ぐせも薄毛も気にならず気分晴れ晴れになりました！
ホームページの画像もリニューアルされていますので、ぜひご覧になって感想をお寄せください(笑)



代表取締役 広瀬 大三

さて話は変わりますが、みなさま「タカラスタンダード」というメーカーをご存知でしょうか？
弊社は『LIXILリフォームショップ』ですので当然LIXIL愛がありますが、やはりお客さまの様々なニーズにお応えするためには他メーカーのことも勉強し、よく知っておく必要があります。
というわけで先日、今年の7月5日にグランドオープンする「立川ショールーム」の事前説明会に出席してきました。タカラスタンダード製キッチンが一番の特徴は、なんといってもホーローの堅牢さと掃除のしやすさです。でもそもそもホーローって何？と疑問に思う方はいませんか？タカラの高品位ホーローは、850度の炉の中で熱せられ金属とガラスが一つになり作られます。熱に強く水分を吸収しないので、腐れ・カビ・匂いの心配がありません。また金属なので磁石もくっつき使い勝手が良いのです。タカラの商品はキッチンはもちろん浴室の壁もホーローで出来ており とても頑丈といえます。しかしこれまで私は、ホーローの良さとは別に「加工しにくい」「施工性が悪い」それと何といても「デザインがイマイチ」というイメージがどうも拭えませんでした。ところが最近の商品は現場で加工しなくて良いように、最初から寸法ピッタリに工場加工してくれる上に、デザイン性もかなりグレードアップしてきているようです。今回の説明会でこれまで私がタカラに抱いていた「イメージ」は、ずいぶん変わったといえます。

新しいショールームは空間展示が多くかなり広くなります。ご興味のある方は覗いてみるのも楽しいかもしれません。参考までに、タカラスタンダード商品はほとんど値引きがありません。どこで買ってもほぼ同じ価格です。説明会の際にネット販売の方針を確認して来ましたが、遠方の配送は断るなどして基本ネットでは販売しないそうです。そんなわけですので…工事をお考えの際は弊社までぜひご相談ください。
ホーローも私もピカピカに磨いて(!?)ご来店を心よりお待ちしております。

八王子市石川町
ライファ八王子東 店長 窪田 洋

はちおうじだより



こんにちは、お久しぶりです。今回は私の「本業とは別の顔」の話します。
私は高校生の時からボウリングの魅力にはまり、今日まで約50年投げ続けてきました。ボウリングは30年ぐらい前に競技スポーツとして認められ、現在は国体の正式種目にもなっています。最近のスポーツ界は卓球、ゴルフなど多くの競技で若い人の活躍が目立ちますが、若い人のボウリングを見ていると、やはりボウルの回転、スピードなどの質が違って凄いと感じます。どこも世代交代が進んでいるのだと痛感しますね。そんな中で今も私は全国のシニア大会などで投げているのですがボウリングは本当に健康に良く楽しいスポーツだと常々感じます。しかし私が始めた当初はブームの真っ盛りでしたが、最近はこのボウリング場も空いている現状です。皆さまぜひボウリング場に足を運んでください。ところで今年の国体は秋に茨城で開催されます。私も2年前までは東京の監督をしておりましたが、こちらも世代交代で今年は20代、30代に任せて後方支援にまわりました。ぜひ東京チームの活躍を皆さまも一緒に応援してください。



リフォームアドバイザー
池田沙置子の『いけだノート』

「収納スペースづくり！」

こんにちは、池田です。今回のテーマは、「収納」です。

先日、住まい方アドバイザー 近藤 典子先生のセミナーを受けて来ました。

約30年に及ぶ暮らしの考え方・アイデア・寸法などのノウハウを少しかじってきたのです。

私たちの仕事は「3つの間の提案」と言われています。

①空間 ②時間 ③人間・・・言い換えると①場所の使い方 ②過ごし方 ③人との接し方です。

この3つの間が満たされていると、良質の住まい心地が得られるのです。

①の場所の使い方=収納に悩んでいらっしゃる方は多いではありませんか？

リフォームのご相談を受ける際に、共通したお客様からのご要望は

<お掃除しやすい><収納量を増やしたい>この2つです。

もちろん、断捨離も必要ですが、今ある押入ひとつでも

「押入れ」「クローゼット」「物入れ」「デスク」に可変できます。

LIXILが近藤先生と商品開発をして<ヴィータス・パネル>がそれを実現してくれました。

高さ350mmピッチの法則によるパネル・棚板・フックの組み合わせで

ほとんどのモノは収納できます。

ヴィータスパネルには、収納スペースを最大限に活かすアイデアとノウハウがあります。

何より、ご自身で簡単に換えられるのが特徴です。

私は片付けが下手な主婦なので、セミナーで収納に対する考え方を聞いて“目からウロコ”でした。

早速、来月から始まる全面改修の収納スペースに採用します。

皆さまも住まいのお困り事は、お気軽にご相談くださいませ。

リフォームブログ 随時更新中！！ぜひチェックしてみてください。→「ライフ多摩 ブログ」で検索を！

It's NEW face よろしくお願いたします！

八王子東店 小河 秀哉 (おがわ ひでや)

はじめまして、5月から八王子東店に入社した小河と申します。

建築デザインの学校を出てから20年以上、ずっと建設業界で仕事をしてきました。実は数年前にも窪田店長とは仕事を一緒にした経験があり気どころ知れた同志です。この度、縁あってまた一緒に仕事ができることとなり、今はとても楽しい毎日です。お客さまの笑顔にたくさん会えるよう、バリバリ頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

私は山梨県甲府市の出身です。武田信玄の館跡で有名な武田神社のすぐ裏が実家です。山梨県は360度山に囲まれていて、実家は甲府市の北部だったので周りには山だらけでした。小学生の頃の夏休みといえば、明け方に起床して実家の裏山に毎日のようにカブトムシを捕りに行っていました。都内なんかではカブトムシが販売されていたので驚いたことを覚えています。

そんな、山と川と畑と田んぼに囲まれた中で育ったので遊びももっぱら外でした。川にハヤを釣りに行ったり、田んぼでおたまじゃくしを捕まえたり、ザリガニを釣ったり桑畑で桑の実を食べたり。夜には田んぼの水路に蛍を捕まえに行ったり。

今思い起こせばなんて野生的なんだろうと・・・実家の周りも今は住宅が分譲されたり、田んぼの水路もコンクリートになってしまい、蛍はいなくなっていました。今回こんなテーマだったので思い出しましたが、私の中では忘れられた風景でした。思い出して少し清々しい気分です。私には、小学校4年生と年中の娘がいます。夏休みは早起きして朝からYouTubeです。

素晴らしい環境がまだ実家の近くには残っているので、娘達を自然の中に連れ出そうと思いながら原稿を書き終えました。



代表取締役 広瀬 大三

幼い頃、伊豆のとてこじんまりしたある民宿に毎年家族で行きました。そこは両親が新婚の頃から度々通っていた宿で、我が家はすっかり馴染み客。特に賑やかでもすごく綺麗なわけでもない海の風景。本当にアットホームで地味な宿ではあったけれど、主人がその日に獲れたものを全部舟盛にしてくれて食卓だけはものすごく豪華！そしてそれを囲む家族の笑顔・・・何を食べても本当に美味しかったな～！忘れられない思い出です。

子どもの頃の夏の思い出

と、いうテーマで
スタッフに聞いてみました！

八王子東店 店長 窪田 洋

少年時代の夏はよく野球をしていました。当時はピッチャーで何人も勝ち取ったものでした。また当時住んでいたのが世田谷・梅が丘のそばの羽根木公園(通称、根津山)のあたりだったので、その頃はまだ防空壕のあとがたくさんあり、かくれんぼなどをしていつも遊んでいました。

多摩店 店長 池田 沙置子

“夏がく～れば、思い出す”中田喜直のこの曲を、秋の独唱コンクールに向けて練習した中3の夏休み。山口出身の私は、<水芭蕉の花>をみたことがなく図鑑で探して、あの慎ましやかな白い花を思い浮かべて歌ったあの夏。

多摩店 主任 佐藤 秀彦

小学生だった頃、まだ小さかった弟を連れ、2人だけで当時住んでいた荻窪から横浜の中山にいた従弟の家まで、電車を乗り継いで行ったことがありました。初めての冒険・・・弟を任された責任と、何度も乗り換えをしなければならぬ電車の旅にとて緊張したことを鮮明に思い出します。

LIXIL本部 弊社担当 日置 玲子

登山が大好きだった父に連れられ、よく山歩きをした少女時代でした。ある朝、民宿先で歯磨きをしている父をみて、「パパ、なんでムヒで歯を磨いているの？」父は娘たちが指摘するまで気づかず磨き続けていました。今でもチューブのムヒを見るとその時のことを思い出します。

