

・ かんたんレシピ ・

肉巻きズッキーニ

材料

2人分

- ズッキーニ 1本
- 豚バラ肉 4枚

ソース

- トマト 小2個
- キュウリ 1本
- パプリカ 1/4個
- オリーブ油 大さじ1.5
- 塩・コショウ 適宜

キュウリに似ているけれど、かぼちゃの一種。料理では“ラタトゥイユ”が有名ですね。6月から8月が旬。淡色野菜ですが、かぼちゃの仲間なのでβ-カロテンが多く、ビタミンK・C、カリウム、カルシウムも含まれます。湿気で体調を崩しがちな時期に摂ると良いですね。

①トマト1個をざく切りしてオリーブ油、塩・コショウを入れミキサーで攪拌する。そこに野菜を1 cm角くらいにカットして半分を混ぜ合わせ、ソースを作っておく。

②縦4等分にカットしたズッキーニに豚バラ肉を巻きつける。

③熱したフライパンに肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら肉を焼く。

④焼きあがった③にソースをかける。残りのカット野菜を散らして飾る。

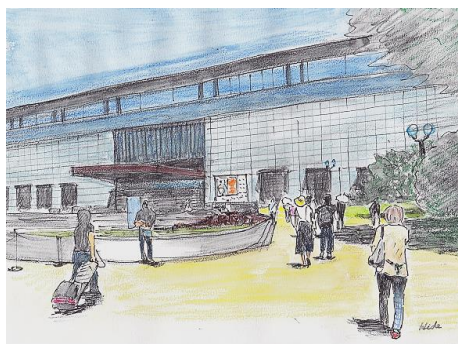
亜麻仁（アマニ）油でもOKです。



多摩店 店長 佐藤秀彦の 身辺雑記

挿絵: Hidehiko Sato

4月5月は何かと忙しかったです。4月初っ端に、山形県の新庄から親戚3人が、母の墓参りに泊りがけで来ることに。11日から家のリフォームが始まるのでその片付けや、いらない物の処分が大変。工事が全部終わったのは5月も終わりでした（今現在は終わっていない）。自分の家のリフォームだと力が入らないものですね。ついつい、いい加減になってしまいます。おまけにほこりを吸ったり、弁当生活などで体調も悪化。そんな中、次男夫婦が家を建て替える（奥さんの実家）そうで、一時仮住まいのため引っ越しの手伝いに浦和まで行き、孫の面倒。そりゃ可愛いですけどね。そんなこんなのでお出かけもままならず、子供の日によやく、上野の国立博物館に「黒田清輝展」を観に行く。日本美術の近代化のために力を尽くし、「湖畔」が教科書にも載っていて、皆さんもよく知っている画家です*最近気になるニュースに、人工知能の行く末があります。自分が、囲碁、将棋に興味があるので、囲碁の世界チャンピオン李世ドルに4勝1敗で勝ったのには正直驚きました。囲碁は打ち手のパターン数が10の360乗と云われ、さらに勝負の終わりが分かりにくいなど、コンピューターが勝つには10年はかかると見られていました。しかし、ディープラーニング（深層学習）という方法で一気に強くなったそうです。芸術や創造の世界でも、また科学のあらゆる現象が証明できるようになるそうで、いずれ人工知能が人間を使う時代が来るのかもしれないね。 佐藤



東京国立博物館・平成館

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
ライフ多摩
(株)インテリアヒロセ 二級建築士事務所
〒206-0012 多摩市貝取1-47-6
TEL: 042-373-8866 FAX: 042-373-8899
0120-650-405

<http://lifatama.com>

ライフ多摩

で検索

ライフ八王子東
(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
ライフ多摩
ライフ八王子東
(株)インテリアヒロセ

No.57



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。

2016年6月吉日発行



代表取締役
広瀬 大三

こんにちは、広瀬です。

弊社の紫陽花もずいぶんと色づいてまいりました。みなさまお変わりございませんか。

これからの季節、職人さんと一緒に現場で汗を流すのもとても気持ちがいいのですが、その後にお客様と打ち合わせなど控えているときはそうも言っていられません。身だしなみは大切ですからね。年齢を重ねるごとに周りの見る目も厳しくなってくるものです…。汗だくで脂ぎった上にさらにこれでは…と我が腹回りを恨めしく見下ろし、毎晩せっせとエアロバイクをこぐ日々です。

さて、最近是新築の住宅を買われたお客様からの引き合いも多くなってまいりました。新しいマンションでどこをリフォームするのと思われるかとおもいますが、実はエコカラットと食器戸棚を工事される方が結構いらっしゃるのです。エコカラットは種類も多彩で高級感があり、しかも消臭や除湿の機能にも大変優れているため、特に家の顔である玄関まわりに貼ろうという方が多いのです。作り付けの食器戸棚は、やはり地震対策という理由でしょうか。今はオープンカウンターキッチンが多いので、リビングやダイニングから見た時の「統一感」もグッと良くなります。どちらも新築を分譲した会社でも、最初にオプションで付けることもできる場合が有るようなのですが、弊社とのお値段を比較されると半分で済んだなんていう嬉しいお声も頂戴しております。

家の内装に飽きてきた、玄関やリビングの雰囲気をランクアップさせたい、湿気や結露が気になる等、エコカラットにご興味がおありの方はぜひご相談ください。もしご自身で貼ってみたい！という方がいらっしゃいましたら商品だけでもお譲り致しますよ！どうぞお申し付けください。

しかしこれから夏です。汗だくになること必至ですので、身だしなみには要注意です。

リフォームするなら、今がチャンス！



リフォームローン

金利

0%

分割払い

最長

60回

までOK!

LIXILの商品を使って

おトクにリフォーム!

期間限定! 2016年5月1日~12月31日ローン申込み分まで

※一部取扱いのない店舗がございます。

5月1日～年内いっぱいまで、**金利ゼロ**のお得なキャンペーンを実施しています。
「リフォームはしたいけれど、まとまった出費はちょっと…」と、二の足を踏んでおられる方にも朗報ですね!!

(LIXIL商品を使う等の諸条件が若干ございますので
お気軽にご相談下さい。)

ライフ多摩・ライフ八王子東ともにキャンペーン実施店舗です。

いま、LIXIL商品一式でリフォームすると

リフォームローン

金利

0%

分割払い

最長

60回

リフォームローン

金利

0%

分割払い

最長

60回

リフォームが

コンタクトが

全額負担!



多摩店 主任 池田沙置子

壊れたコンロの取替だけとお考えのお客様、思い切ってLIXILのお手入れしやすい収納力UPのシステムキッチンになさいませんか？

詳しくは、同封のリーフレットをご覧ください！

八王子市石川町
ライフハ王子東 店長 窪田 洋

はちおうじだより

こんにちは、窪田です。私は以前からライフハ王子東におりますので特に東京の西方面にはお付合いをながくさせていただいているお客様もたくさんいらっしゃいます。いつも最前線にさせていただきありがとうございます。今年になって(株)インテリアヒロセの八王子東の支店ということになりまして、私も共に仕事をする仲間ができ、賑やかに楽しく、そして毎日忙しく過ごしております。たまの休日にも常に全国あちらこちらに飛び回るような日々ですが、とりあえずは「健康第一」に頑張りたいと思います。



実は！！窪田店長には「もうひとつ、別の顔」があるんです！なんと！ボウリング界隈では名の通った『指導者』であり、国体選手の強化合宿に同行したり、監督をしたりしているのです！ちょっとだけ、いえ角度によっては、いえ気のせいかもしれませんが、少し(!?)お腹が大きめに見えますでしょうか？ あれ実は…ボウリングの玉をですわ…大切に…隠し持っ…いる…のかも…？確かめてみてください！！

編集担当 仲田

リフォームアドバイザー
池田沙置子の『いけだノート』

「石の上にも三年」

こんにちは、池田です。
この5月でライフハ多摩(株)インテリアヒロセにお世話になって4年目に突入しました。丸三年経って見えてきたものが沢山あります。

「石の上にも三年」ということわざがありますが、先人達の教えの深さを改めて感じます。このことわざは、冷たい石も三年座り続ければ、暖かくなるという意味から転じてどんなに苦しくても大変でも、じっと辛抱すれば報われるという意味ですよね。何事も忍耐強さが大切だということ。三年は、年数ではなく長い月日という事だそうです。

「The New Yorker」のスタッフライターのマルコム・グラドウェル氏が提唱し始めた法則「10000時間の法則」もありますね。世界的に有名なスポーツ選手やアーティストがその分野で活躍するための練習にかけた時間が10000時間。何か新しいことを学習して、上手く出来るようになりたいと思ったら、それを達成するのに1万時間かかるということです。

双方 同じ意味合いです。仕事もダンスもちょうど始めて丸三年で思うことが色々あります。仕事では、多摩のUR住宅の物件特性や求められている内容が少しずつ理解でき、それに対する課題や、現場での課題が自分なりに整理できつつあります。趣味のダンスに関しては、毎回同じ事を別の角度で注意を受けるのですが、丸三年経つとその意味が解るし、解ってくるとさらに面白くなる……。これからは、さらに10年上を目指して課題を見つけスキルを磨かなくてはなりません。一歩ずつ……。

今朝のラジオで、瀬戸内 寂聴さんの言葉
「自分の可能性を諦めた時から、老いが始まる！」と！

これからもより良い生活空間を提供する為に頑張りますので、皆様よろしくお願ひ致します。

こんにちは、八王子東店の藤井です。今年ももうすぐ半分が終わってしまいますね。まさに光陰矢の如し、今年に入ってからには特に速く感じます。

我が家には2人のチビっ子がいるのですが、子どもの成長はさらに速く、うっかり仕事ばかりに追われていては、気づいた時にはもうオトナになってしまっていそうでこわいです。

先日は小学1年の長男の自転車の練習に付き合っただのですが、途中ですぐ諦めようとして飽きてしまったり…。う～ん…思い通りにはいかないのが子どもだとわかってはいるのですが…難しいものですね。もうしばらくは父としての根気と工夫がいりそうです。



八王子東店 藤井清太郎の
りふぉーむ東へ西へ その①

根気や工夫が必要なのは「子育て」に限りませんね。「本業」の方でも、日々奮闘しております。じっくりとお客さま、そして現場に向かい合う根気や、時間のやりくりなど、様々な工夫を重ねていかなくては良い仕事はできません。プロとしていかにお客さまに喜んでいただけるか！日々是努力あるのみです。



「Tさま邸、和室リフォーム」です。和の雰囲気を残しつつリビングと一体感を出し、さらに奥行き感を出す工夫をしました。この畳は琉球畳風デザインで、たいへんスタイリッシュ＆色が豊富＆お手入れも非常に簡単で人気です！

暮らしの豆知識

クイズ！：このマーク
なんだかわかりますか？
答えは右下です。



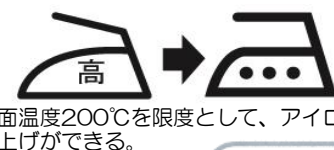
欧州を中心にした国際基準が（ISO）、アメリカ独自の基準が（ASTM）、日本は（JIS）です。洗濯表示は（ISO）と（ASTM）は似通っていたので、スムーズに移行。かなり違いのあった（JIS）が合わせたかたちです。洗濯方法もグローバル化したということですね。

洗濯表示マークが変わる！

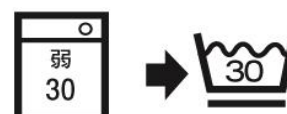
衣類タグの洗濯表示の数が増えた？と気が付いていた方もいらっしゃると思います。これは2014年10月20日にJIS（日本工業規格）が新たに制定した洗濯表示と以前からのマークを併用しているからです。今年の春夏物から併用が始まり、“新しい洗濯表示”に移行します。今まではカタカナや漢字で表していた部分が全て無くなり、●の数や横線の数などで、高低や強弱を表すようになっていきます。左が旧マークで、右が新しいマークです。



液剤は40℃を限度とし、手洗いができる。



底面温度200℃を限度として、アイロン仕上げができる。



液剤は30℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯ができる。



日陰の吊り干しがよい。

答え： ①酸素系漂白可
②ドライクリーニング可
③日陰で平干し、ぬれ干し