

・🌸・ かんたんレシピ ・🌸・

## 白菜とスモークサーモンのあさり蒸し

魚介の旨みが白菜にしみこんでおいしい！  
体をぽかぽか温めてくれるメニューです。

- 材料** (2人分)
- 白菜……1/8個
  - スモークサーモン…80g
  - 砂抜きしたあさり…100g
  - 酒……大さじ2
  - バター……10g
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - オリーブオイル・黒こしょう……適量

- ① 白菜の間にスモークサーモンをはさむ。
  - ② ①を鍋に入れ、あさりを加え、酒、バター、しょうゆを入れ、ふたをして弱めの中火で蒸し焼きにする。
  - ③ 貝が開き、白菜がしんなりしたら器に盛りつけ、オリーブオイル、黒こしょうをかける。
- ※あさりの代わりにシジミ、酒の代わりに白ワインを使っても良いですね！



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

某日、本当に久しぶりに新宿御苑に行きました。ちょうどその日は入場料無料の日でラッキーでした。苑内はまだ紅葉には早かったのですが、休日だからなのか外国人観光客が大勢いて賑やかです。しばらく散策の後、人気の少ない千駄ヶ谷門から引き上げて神宮外苑の方に散歩です。すぐに新国立競技場が見えてきて、何本ものタワークレーンが立っています。周りの建物でも工事中の足場が掛けてあって、まさにオリンピックが開催されるのを実感します。先の東京オリンピックの時は、毎日聖火の燃えるのを見ながら学校に通ったものでした。外苑に向かって歩いて行くと、絵画館に出ます。ここも以前に一度入ったことがあるのですが、幕末から明治を描いた大壁画がずらっと並んだ歴史資料館でもあります。ここは、青山通りから見ると両側の歩道に2列の銀杏並木が350m続く先の真ん中に絵画館が映り込み、黄金色に輝く時期になると大勢の人が見物に訪れます。この日はこちらの黄葉もまだ早く、それでも歩行者天国になった道路に座り込んだり、近くの有名なレストラン「SHAKE SHACK」に行列したりしていました。青山通りから表参道に裏道を通ってぶらぶらと小さなお店をのぞきながら歩いていくと表参道の通りに出て、びっくり、人、人、人の波です。まさに人をかき分けながら歩くようで、二人ともぐったり。ソフトクリームを一つ買って食べながら原宿駅に。

佐藤



絵画館前 銀杏並木

住まいのことなら

**LIXILリフォームショップ**

**ライフア多摩**

(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**

ホームページ、リニューアルしました！  
ぜひご覧ください！

<http://lifatama.com>

ライフア多摩

**ライフア八王子東**

(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**

【熟語探し】の答え：新年会（A.一期一「会」 B.温故知「新」 C.豊「年」万作）



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。

## ニュースレター

らいふあ通信

LIXILリフォームショップ  
ライフア多摩  
ライフア八王子東  
(株)インテリアヒロセ

No.67

2018年12月吉日発行



こんにちは、広瀬です。  
朝起きるのが辛い季節になってきました。寒い朝は身体がなかなか動こうとせず、布団から出る前にまず暖房のリモコンに手が伸びてしまうようになりました。ヒトは体温が下がると免疫力が弱まるとか、血行が悪くなり肩こりが酷くなるとか身体にとって様々な弊害が出てくるとよく言われます。これからさらに寒い季節になりますが、皆さまの「冬の健康法」は何がありますか？



代表取締役  
広瀬 大三

先日、弊社近くの医院に行った時にばったり以前のお客様にお会いしました。もう何回も弊社で色々なリフォーム工事をして下さっているお馴染みのお客様です。互いの病状の話から始まり、飲んでいる薬の話などをしていううちに…「そうそう！そういえば去年付けてもらった内窓(インプラス)は効果バツグンだね！」と。お客様のこういうお言葉が、この仕事をしていて本当に有り難く嬉しいものです。内窓の取付けやエコカラット工事に関しては、後になってお客様から逆に感謝されてしまう事が本当に多々ある商品です。  
今や新築の家は"複層ガラス"であることが標準ですが、15年くらい前まではまだまだガラス窓一枚で、冬は本当に寒いですね。私の部屋も複層ガラスではありますが、断熱性能的にはやはり【内窓】には敵いません。消費税があがる前のこの冬に！まだの方はぜひ内窓の暖かさを実感してください。

私の「冬の健康法」についてですが、最近は"ラジオ体操"をやることにしています。あれはきちんとマジメにやると結構疲れるものなんですよ。1日1回やるだけでも、寒さでガチガチに固まった身体が気持ちよくほぐれる感じがします。皆さまもぜひお試しを！

リファタマのあったかリフォームキャンペーン

2018/11/1(木) ▶ 2019/2/28(木)

総額1000万円<sup>税別</sup>プレゼント!

ただいまキャンペーン中です！  
ダイソンの掃除機や金券など、豪華賞品が当たります！  
詳しくはお店か担当者まで、お気軽におたずねください。

対象商品を使用したリフォーム工事で、素敵な賞品が抽選で当たる!

### 対象商品

インプラスシリーズ、リシェントシリーズ、リフレムシリーズ、リプラスシリーズ、リフォームシャッター、ココエコ（フロアインプラス・ウォールインプラス）



# マサトレポート 第5回

こんにちは、多摩店の木村将人です。



5回目になった「マサトレポート」は『塗装工事』について、私が現場で感じた『職人さんの技』をご紹介します！

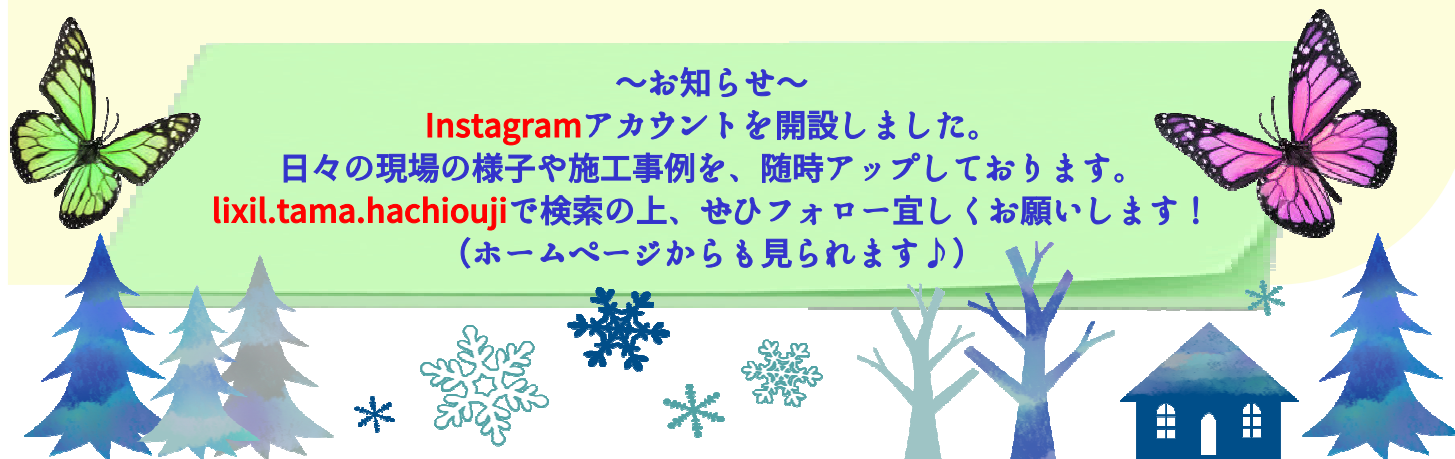
今回の現場は築40年のマンションです。敷居の日焼けや擦れ、酸化による黒ずみ、40年前の塗装の剥がれ、配管の錆などを綺麗によみがえらせるリフォームです。



私が特に難しいと感じるのは、ペンキには色の種類がとてもたくさんあるのですが、例えば白は白でも何種類もの色味があり、サンプルを見て「天井は"この番号の白"」と決めても、既存の下地の色に重ねて塗ると、仕上がりはサンプルとは全然違った色になるということです。また下地の状態も色に関わってきたりもします。さらには照明の種類によっても色の見え方や雰囲気が変わることもあるので、どのような仕上がりになるのかを、お客さまと、そして職人さんとも事前にしっかりと確認しなくてはなりません。



百戦錬磨の塗装職人さんはその辺りの感覚を熟知しているので、巧妙に色を選択したり、繊細な調査を慎重にするのがとてもうまいです。。色づくりをしたら、試し塗りを繰り返し最終決定をします。塗装工事はとても奥が深く、とても難しい…。これからさらにいろいろな現場を見て、勉強します！



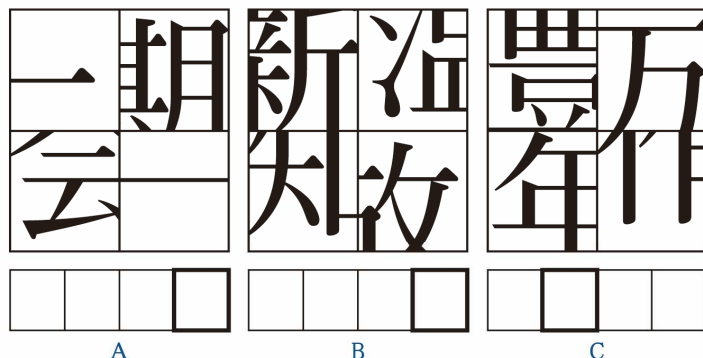
～お知らせ～  
Instagramアカウントを開設しました。  
日々の現場の様子や施工事例を、随時アップしております。  
lixil.tama.hachioujiで検索の上、ぜひフォロー宜しくお願いします！  
(ホームページから見られます♪)

## 熟語探し

答えは  
巻末ページにあります！



A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

## リフォームアドバイザー 池田沙置子の『いけだノート』

### 「原点に立ち返って！」



こんにちは、池田です。2018年もあと少し。  
プライベートでは、昨年の秋から今年の春にかけて、色々な出来事がありました。  
心が壊れそうになる事も。そんな時支えてくれたのが、仕事です。

お客様、仲間の励ましや日々忙しく仕事に追われる時間が救ってくれています。  
平成が終わろうとする今、AIやロボットの台頭で既存の職業の消失のリスクが話題になっています。  
例えば「ソフトバンク」は、入社のためのエントリーシートの合否判定をAIによって代替し始めています。

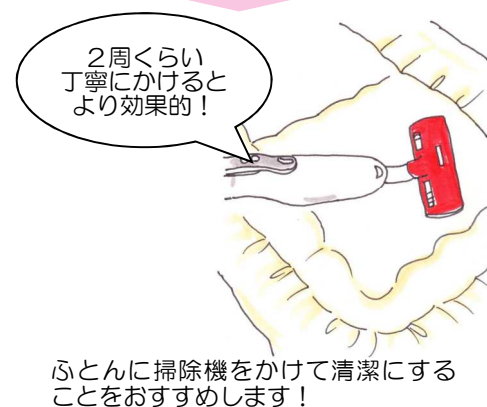
私達の“リフォーム業界”は、さてどうでしょう？  
リフォームとは、「複雑なもの」「複合的なもの」です。どれ一つとして同じ作業現場はありません。  
私達が最終的に＜判断＞や＜決断＞をする力が必要となります。

羽生善治永世七冠は、  
「接待ゴルフのような仕事は、絶対になくなりませんよ」と、答えているそうです。  
人の心を読みつつ、臨機応変に対応するようなことは、AIが苦手とするのです。  
私達リフォームの仕事は、空間を創造してお客様に提供します。  
タブレットでプレゼン出来ても、結局は、人と人とのキャッチボールです。  
お見積り～ご契約～現場施工とすべてにおいて、瞬時に対応するのが必要不可欠！  
そこには、その担当の持つ「人間らしさ」が根本にあります。

2019年、今後もお客様の立場にたって、最善の努力をして参ります。  
会社・現場の仲間と原点に戻り、来年も邁進致します。どうぞ宜しくお願い致します。



## 咳を緩和する知恵



ふとんに掃除機をかけて清潔にすることをおすすめします！

### はちみつ大根の作り方

大根はビタミンCを含み、辛み成分には殺菌作用があります。お好みの量の大根を適当に刻み、はちみつをひたひたになるくらい入れ、3時間～ひと晩漬けます。  
大根のエキスがしみ出たシロップは、直接飲むほか、お湯で割るのもおすすめです♪

※はちみつは1歳未満の赤ちゃんにはNGです。

風邪や花粉症の悪化で咳が止まらなくなること、ありますね。  
長引くと、胸やのどを痛めることも。やわらげる方法をご紹介します。

- はちみつをなめる...はちみつには殺菌作用があり、抗酸化物質も含むので、そのままなめるだけでも効果が期待できます。  
はちみつ大根をつくってそのシロップをなめるのもおすすめです。
- コーヒーを飲む...コーヒーに含まれるカフェインには、気管を拡張させる作用や抗炎症作用が期待できます。
- ツボを押す...「尺沢(しゃくたく)」は、呼吸器全体に効果が期待できるツボ。肘を曲げてできるシワと親指の延長線上を結んだところにあります。  
もちろん、症状が気になれば病院で診てもらいましょう。



日持ちは3～4日。余った大根はコチュジャンやキムチの素を入れてカクテキに♪

10秒ほど強く  
押して、離してを  
数回繰り返  
しましょう

「尺沢(しゃくたく)」