

★かんたんレシピ★

かぼちゃのミートクリームパスタ

ほくほくとしたかぼちゃにクリームソースが優しくからむパスタ
ハロウィンにもぴったりです♪



①かぼちゃは3センチ程の角切りにし、ニンニクはみじん切りにする。

②鍋にたっぷりの湯と塩を加え、パスタ、かぼちゃと一緒に、パスタの表示時間茹でる。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、塩・コショウをした合いびき肉、ニンニクを加えて火を入れる。

④③に白ワインを加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、生クリームを加えて塩・コショウで味をととのえる。

⑤④に②を加えて絡め、器に盛りつけ、イタリアンパセリと粉チーズをかける。

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/>

※生クリームは火にかけすぎると分離してしまうので、一度沸騰させたら火を止めましょう。

材料 (2人分)

- スパゲッティーニ(太さ1.6～1.7ミリ)のパスタ…160g、かぼちゃ…200g、合いびき肉…200g、ニンニク…1かけ
- 白ワイン…100ml、生クリーム…200ml、塩・コショウ・オリーブオイル、イタリアンパセリみじん切り…適量、粉チーズ…大さじ1

佐藤秀彦の 身辺雑記 挿絵: Hidehiko Sato

この夏は、酷暑とコロナで散歩することもままならなかったです。それでも、偶に少し涼しい日に、いつも歩いている立川までの散歩をしました。2か月半ぶりなので、いろいろと風景が変化していて楽しめます。。立川市民球場の改装工事が完成間近で、全貌が現れ、見晴らしがよくなっていたり、又そこに、たしか在ったお屋敷が更地になっていたり、変化があります。それでもいつも行くそば屋や喫茶店は、変わらず明るく迎えてくれました。

今、私は、今野敏の警察小説に大はまりしています。きっかけは新聞の書評に載っていた『探花・隠蔽操作9』でした。書評の最後のほうに「捜査員全員が立ち上がって竜崎に敬礼する場面がある。読んでいて涙してしまった。儀礼でなく実体を伴った敬意だったからだ」。少し鼻のあたりがつんとしてしまいました。

早速、『隠蔽操作』シリーズの1を買って読みました。とにかく面白いです。主人公の竜崎伸也は、警察官僚のキャリアですが、忖度というものが無いのです。爽快なほどにしないのです。地位が上の人間に対しても遠慮せず、正論をずばずば言う。又、組織の硬直した規則や慣習とも闘っています。そのカタルシスたるや。読んでいて気持ちが昂ぶって、涙を抑えるのに、何度か本を置きました。

それから5か月ほど経ちますが、今も続いています。シリーズがいろいろあって尽きないのです。最初は文庫や新刊を買ってきたりもしましたが、最近は図書館で借りてきて読んでいます。もう40冊以上になるとと思いますが、妻には、本ばかり読んで首が痛くならないの？と、心配されています。もう少し、続いていく予感がしています。



自宅窓からの風景

住まいのことなら

LIXILリフォームショップ ライファ多摩

(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

住まいのことなら

LIXILリフォームショップ 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517-2
TEL: 042-644-7277 FAX: 042-642-2770
0120-45-7277

<http://lifatama.com> ライファ多摩 で検索

まちがい探しの答え: B (A→ししおどしの水のたまるところの長さ B→雲の形、紅葉の葉 C→岩 D→草)

住まいのことなら

LIXILリフォームショップ

ニュースレター

らいふあ通信

お客さま、地域の皆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をお届けします

2021年10月吉日発行

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.80

こんにちは、多摩市貝取バス通り スーパー三徳の横にあります『LIXILリフォームショップ ライファ多摩』の代表 広瀬です。昭和63年に先代が内装工事の株式会社を設立し、多摩市馬引沢に店舗を構え、平成12年に今の貝取商店街に移りました。多摩にガッツリ根を下ろし、多摩ニュータウンのあらゆる団地・マンション等の住宅リフォームを手がけ、今年で34年になります。私自身、多摩市で生まれ育った生粋の多摩っ子(多摩オジサン?)です!どうぞよろしくお願いいたします。

代表取締役 広瀬 大三

この度、建築業界においてとても大きな法改正がなされました。みなさまも耳にしたことがあるかと思いますが、"アスベスト(石綿)"の取り扱いについてです。

2021年5月17日最高裁判所にて、アスベストによって健康被害を受けた方々に、国と建材メーカーの責任を認める判決が出ました。この判決により法律改正がなされ、2023年10月1日より建築物の解体、処理を行う際には有資格者(建築物石綿含有建材調査者等)による事前調査の実施が義務付けられます。この事前調査の対象となる工事にはリフォーム工事も含まれており、請負代金が100万以上の場合は必要になるようです。

実は既に検査結果の報告義務はあるのですが、現在はまだ準備期間になっているようです。事前の検査には資格を持った調査員に費用を支払い検査を行うわけですが…

このような法改正は、うがった見方をすれば国が敗訴した腹いせに法律を厳しくするようにも見えなくもなく…またそれに乗じて検査機関などへの天下り先を増やしているのでは?などという思いがします…。

アスベスト取り扱いの法改正、商品・商材の値上がりラッシュ…この業界だけに限りませんがあまり楽しい話ではないことも、今後のリフォーム工事の際にお話をしなくてはならない場合もあるかと思います。何卒ご理解をいただけますよう、よろしくお願いいたします。

リフォーム707 更新中!

弊社リフォームの施工事例、ただいま進行中の工事の様子や新商品のご案内、はたまたスタッフのつぶやき等…日々更新中です!!
弊社ホームページからぜひご覧になってみてください。

ライファ多摩 <http://lifatama.com>



八王子東店 店長
窪田 洋

こんにちは、過ごしやすい季節になりました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。連載でお伝えしております、我が家(三多摩地区・戸建)の住み替え事情『息子家族と、私たち夫婦の2世帯住まいへの引越し&新築の話』の続報です。

賃貸併用住宅が完成し、無事9月20日に引越しすることができました。やっとです。工事期間約6か月、長い様で短い日々でした。

2世帯住宅から賃貸併用住宅への変更、土地探し、金融機関探し、賃貸併用住宅に特化した不動産建築会社探し等、今回はほぼ息子が中心でおこない、私はアドバイス程度にとどめました。何事も経験が大切ですからね。

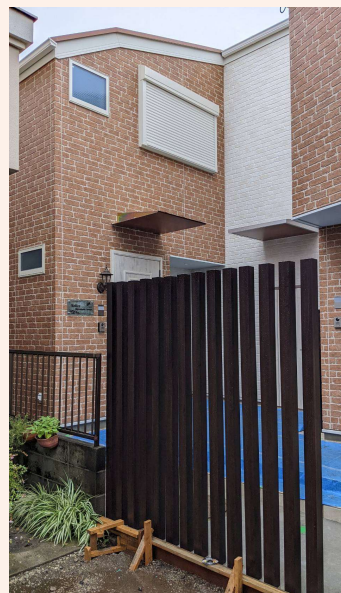
昔から家づくりというものは「3軒建ててやっとまともな家ができる」と言う格言があるように、実際やってみなければわからない難しいことがたくさんあります。ましてや自分たち家族だけではなく、人に貸すとなれば懸案事項も、やはり倍以上になってくるものですね。



息子はもちろんのこと、この度の経験は、私にとっても大変勉強になりました。

最近の境界の事情や新しく得た知識等、これからの仕事に生かせればと思います。

長い期間この誌面で見守って下さりありがとうございました。



こんにちは、多摩店の水野です。みなさまお元気ですか？

今回は、築35年ほどの公団マンションの浴室リフォーム工事をご紹介します。

現オーナー様の前の方が外国人の方で、家中のいたるところを洋風にリフォームされていました。そしてこの度、洗面所と浴室の段差部分に漏水が発生し、床が傷んでいたことをきっかけに、ユニットバスと洗面所の床リフォーム工事をさせていただきました。



洋風のガラス張りの壁が非常に強固に作られていたため、解体には一苦労！ですが結果、白を基調にとっても美しく仕上がり、お施主様には大変お喜びいただきました。ありがとうございました。



さとの窓
No.8

ライフア多摩の広瀬です。長かった夏もようやく終わり、ほっとします。僕は春と秋が大好きで、日本に生まれてきたのもそれが一つの理由なのですが、なんだか最近夏と冬しかないように感じられて戸惑う日々を過ごしております。

それはさておき、つつい暗い話を始めてしまいがちな昨今の情勢ではありますが、今回は明るい話をお持ちしました。お部屋の照明のお話です。

人の適応力はすごいもので、毎日生活していると部屋の照明がすごく暗くなっている、それに気づかないことが往々にしてあります。けれど暗い中で生活していると無意識レベルで集中力や視力、活力の低下など様々な悪影響をもたらしてしまうため、見過ごすのが怖い問題でもあります。

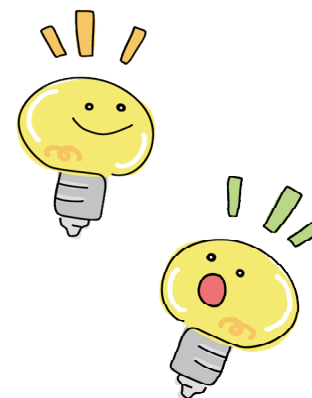
そこで、こちらをお読み頂いております皆様には、是非この機会にお使いの照明を見直してより明るい暮らしを手に入れていただければと思います。

ところで、皆様は「lm(ルーメン)」という光の単位をご存じでしょうか？照明を選ぶ際、「6畳用」「10畳用」などの情報を目安にされることは多くとも、こちらに注目することは少ないのではないのでしょうか？かくいう僕もリフォームに関わる前は聞いたことすらありませんでした。ですが、照明を選ぶとき、このlmはぜひ注目して頂きたい値なのです。



実はこれ、明るさの絶対量(光量)を表す単位になっていて「6畳なら2700～3700lmの範囲が推奨」など照明の明るさを考慮するうえで分かりやすい指標になってくれるのです。これはどの照明にもその数値が記載されており、照明選びの一助になること間違いなしというわけです。照明の明るさを証明してくれて、助かるルーメンというわけですね。

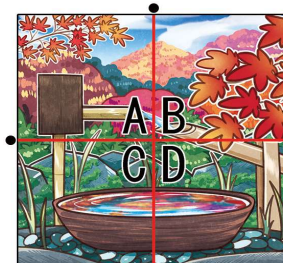
こんど照明をご覧になった際にはぜひこの話を思い出して、このルーメンの値をチェックして頂ければ幸いです。最後駆け足でしたが、お読みいただきありがとうございました。



廣瀬 寛太(ひろせ かんた)
・マンションリノベーションアドバイザー
・福祉住環境コーディネーター
・カラーコーディネーター

まちがい探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります！
左の表のうち間違いの多いエリアはどこでしょう！？



●答えは巻末ページに！

