

★かんたんレシピ★

サバと夏野菜の冷や汁

サバ缶でラクチン冷や汁♪ 大ぶりのサバや豆腐は食べ応えがあるので、食欲のないときにもおすすめの、栄養満点なメニューです！

材料 (2人分)

●玄米ご飯…300g、サバ缶(味噌味)…190g、木綿豆腐…200g、オクラ…2本、ナス…1本、キュウリ…1/2本、ミョウガ…2本、大葉…4枚、塩…適量
A:味噌…大さじ1、すりごま…大さじ2、ショウガすりおろし…小さじ1、醤油…小さじ2、鰹だし…400ml

- ①木綿豆腐は手で大きくちぎる。オクラは茹でて輪切りにする。ナスは輪薄切りにし、塩もみして水気を切る。キュウリは輪薄切りにする。ミョウガは小口切りに、大葉は食べやすい大きさに手でさく。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、①とサバ缶を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ③器に玄米ご飯を盛り、②をかける。

※サバ缶を汁ごと使うことで、程良いコクのある冷や汁に仕上がります。
※今回は、糖質を抑えられ、栄養満点の玄米を使ってみました。汁をかけても食感が残り、食べ応え感が増すのでおすすめ。もちろん、白米でもOKです。

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

桜が終わり、ハナミズキも散るとバラをはじめいろいろな花が咲き、華やいだ気分になります。我家の小さな庭も、妻が丹精込めて育てた草花が咲いています。ゴールデンウィークには、次男一家が遊びに来て二泊して이었습니다。二人の孫は、ババと二階で押入れや、布団にくるまって遊ぶのを楽しみにしています。

最近読書量が増えてきて週に一冊くらい読むようになりました。特に小説が多いですが、たまに漫画も読みます。そんな中にちょっと素敵な話がありました。

前号でお話した谷ロジロー展の帰りに、ミュージアムショップで『散歩もの』という漫画の文庫本を買いました。この漫画は8話からなる短編集で、原作者久住昌之氏が自分の足で実際に歩いた散歩を下敷きにして、漫画にしたものです。氏がこの連載をする時から、挿入しようと思っていたエピソードが、川上宗薫の遺作『死にたくない』のフレーズで、ただどういうふうに入れたらいいか、最後まで迷ったのだそうです。それを書いちゃったら自分のマンガではなくなるんじゃないかと。氏はそこを読んで、『人間って、もしかしたら二人で散歩したくて結婚するんじゃないか、なんて思ったりしました。散歩って言うのは、生活の間隙だと思いませんか。恋人や愛人とするのは、どうしても場所を決めて約束して待ち合わせて出かけるもので、デートや旅行であっても、散歩ではない。生活がないから。好きな人の日常生活の間隙が欲しいというのが、つまりその人と結婚したいということではないか。』

瀕死の老作家が「体のどこも痛くなくて、二人で近所を歩けばそれでなにもいらない」というのは、あらゆるものをそぎ落とした最後の散歩なのかもしれません。』

私も、できるかぎり、二人で散歩しようかな。



庭のクレマチスとオブジェ

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

<http://lifatama.com> ライファ多摩 で検索

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517-2
TEL: 042-644-7277 FAX: 042-642-2770

0120-45-7277

熟語さがしの答え : 合言葉 (A: 有言実行、B: 合格発表、C: 広葉樹林)

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

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.79

2022年6月吉日発行

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



代表取締役
広瀬 大三

こんにちは、多摩市貝取バス通り スーパー三徳の横『LIXILリフォームショップ ライファ多摩』の代表、広瀬大三です。多摩市で住宅リフォーム店として店舗を構え、30年以上になります。生まれ育った地元で、父の代から長いこと仕事をさせて頂けているのはひとえに支えて下さっている地域の皆さまのおかげと感謝しております。いつもありがとうございます。

さて、またあまり楽しくない話題で恐縮なのですが…近頃の物の値上がり具合は酷いですよね。自分でもよくスーパー等へ買い物に行きますが、もう何でもかんでも上がっている感じがします。これがまた住宅設備機器にも同じことが言えるわけでして…。

先日、古くからのお客様から、ご自身の所有してる「アパートの外壁を直したい」とお話がありちょうど1年ほど前に施工され、当時使った外壁材の余りもあるということで同じ柄での御見積りのご依頼でした。

ところがお調べしてみると、1年前に坪あたり11,600円の商品が、今は13,350円に！なんと約15%も値上がりしていました。びっくりです。

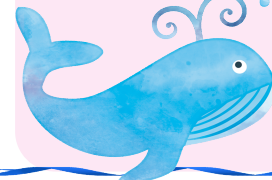
トイレやキッチン等もじわじわと上がっているのですが、そういった商品は、メーカーも"モデルチェンジのタイミング"で、値上げする場合も多く、そうすると機能的には以前より良くなっているのですが、多少は仕方ないと思うのですが、この外壁材などは全く同じものが単純に15%も上がっていますので…何とも厳しいですね。

またこれ以上に値上がりしている商品が"木材"だったりします。木材は1年前と比べると価格はなんと「倍」だったりします。原因はコロナであったり、戦争であったりと色々な要因があるのですが…。最近の円安っぷりですと値上がりラッシュは暫く続きそうな気配ですね。

どうしても最新式が良い！というわけでなく、旧商品でもとのお考えでしたら、その方がかなりお得だったりするかもしれません。リフォームをお考えの際には、ぜひご相談ください。



リフォーム70%
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。

ライフア多摩



<http://lifatama.com>

八王子市石川町

ライフ八王子東店

店長 窪田 洋

はちおうじだより



八王子東店 店長
窪田 洋

梅雨が明けると暑い季節になりますね。皆さまどうぞお身体を大切になさってください。さて、ここしばらく連載している

『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。
(この話題もあと1回…もしくは2回?でしょうか、お付き合いください)

今回はようやく着工したところまでお話しましたが、その後、無事4月に上棟の運びとなりました。建物内部の大筋の間仕切り等が出来上がる前に、設備の内部配管、電気配線などの最終確認をしましたが、やはり多少の変更はつきものですね。確認はとても大切です。窓も取り付け、あとはこのまま順調に屋根と外壁の仕上げが行われれば、7月ごろからやっと全体の仕上げ工事に入ると思われます。

あとは、今後いろいろ考えなくてはいけないのは外構工事に関してです。郵便受けを集合住宅用にするのか、宅配ボックスは設置したほうが良いのか、集合ゴミ集積所の設置はどうするか、建物周りの仕上げはどうするか…等々。やはり通常の2世帯住宅と比べ、賃貸併用住宅の方が考えることはさらに多くあるようです。今回検討のためずいぶんいろいろ調べましたので、今後みなさまに外構関連をご提案する上でも、勉強になりよかったです。

建物の完成は9月の予定です。次号ではうまくいけば完成の写真を掲載できるかと思います。



こんにちは。ライフ八王子多摩の広瀬寛太です。

皆さんは「リフォーム」という言葉を聞いてどのようなものをイメージするでしょうか?

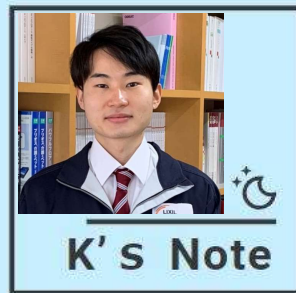
古くなったトイレやキッチン、お風呂などを新しいものに交換したり、壁紙を張り替えたり……。

この業界に入るまでの私のイメージはその程度でした。けれど、入ってみてその何でもアリさ加減に驚く毎日を目の当たりにしています。

家の間取りの変更はもちろん、内装をまるっと新しく綺麗なものに変えてしまったり、窓を2重にして家の寒さを劇的に改善したり、果ては家一棟を丸ごと作り替えてバリアフリー仕様にしたりする(今やっている工事です!)ものまで、金額の折り合いさえつけば”できないことはほとんどない”のがリフォームなんだなと感じています。

そしてできることが多いということは勉強しなければならないことも、もちろん多いということで……汗

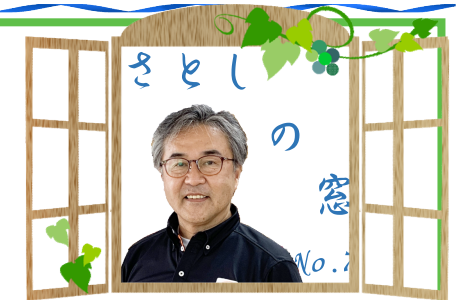
お役立てできるよう精一杯努めて参りますので
今後ともよろしくお願いいたします!!



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

こんにちは、多摩店の水野です。

今回は少し私の趣味のお話をします!
今年のゴールデンウィークは、長かった行動制限の緩和により、ようやく少し動き回ることができました。
5月の4、5、6日の3日間は、還暦前後の丑・寅・卯年生まれのバイク仲間たち30数名で、西は姫路東は東京下町までいろいろと周りました。



多摩店 店長
水野 聡

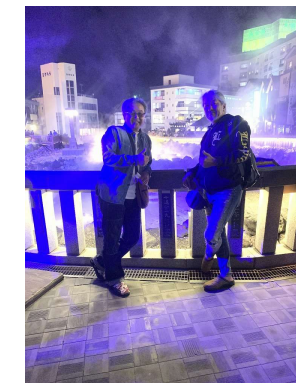
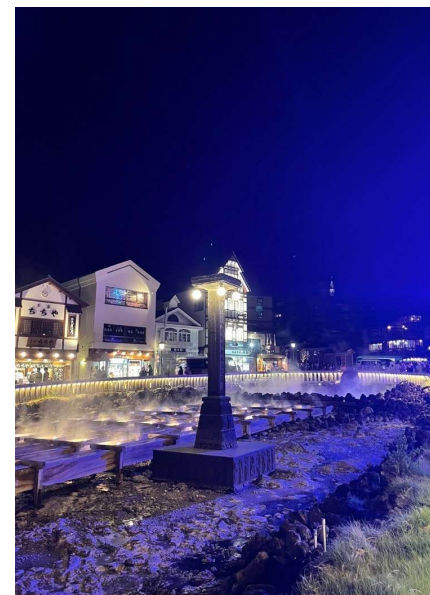
← 富山県では射水市の道神社(バイク神社)にて
厄払い・交通安全祈願



氷見市にある古民家をコツコツと
リフォームした友集館で宴会 →



明るく日は草津の湯に浸かって帰ろうと
おっちゃん二人で草津観光 ↓



3年ぶりくらいですかね、1,000km
近い距離を走りとても楽しめました。
いくつになっても童心に帰って(?)
楽しめる、そんな還暦男たちの集まり
に、英気を養って帰ってきました。



熟語さがし



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、三字熟語は
何でしょう?

答えは
巻末ページだよ!

