

鯖のトマトカレー

鯖缶を使った、食べ応え抜群のカレーです。
ターメリックライスとともに召し上がれ♪



材料 (2人分)

- 鯖水煮缶…1缶、玉ねぎ…1/2個、人参…1/2本、生姜…1/2かけ、にんにく…1かけ
- ホールトマト…400ml、カレー粉…大さじ1、トマトケチャップ・ウスターソース…大さじ2、塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- 米…1合、ターメリックパウダー…小さじ1/2

- ①米を洗って分量分の水を入れ、ターメリックパウダーを加えて炊く。
 - ②玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
 - ③鍋にオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
 - ④③に鯖水煮缶を汁ごと、くずしたホールトマト、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、15分程弱火で煮込み、塩・コショウで味を調える。
- 器に①、④を盛りつけ、コショウを振り、オリーブオイルを回しかける。

※鯖缶は、汁も一緒に入れることで出汁となり、コクが出ます。
※カレー粉を入れたら、しっかりと炒めて香りを出しましょう。



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

K女史から版画作品展の案内状が届き、五日市に出向きました。当日、武蔵五日市駅に迎えに来てくれて、少し時間が早いので、会場に行く前にアトリエを見学させてもらうことに。アトリエは息子さん家の半地下に30帖くらいあるかなり大きな部屋で、窓の外は竹林が広がり、創作にはすばらしい環境です。一度、熊が出たそうですが、夫婦とは、半世紀以上の付き合いになり、もう一組の夫婦と6人で、若い頃は各家持ち回りの飲み会をやったり、山梨にあるHの別荘に泊まり込みで、たき火を囲んでバーベキューや、小檜山に登ったのを楽しく思い出します。近頃は、年に1、2回会うかどうかです。

少し時間があるので、近くの川に降りて涼みに。川は秋川の支流になるそうで、水は透き通って流れも速く、季節にはアユが釣れるので、釣り人達で賑わうそうです。

会場はアトリエから近くて、古民家を改装してカフェにしたお洒落な建物で、庭にはいろいろな植物が植えられています。作品展はモノクロームの世界とうたった、銅版画や木口木版の作品が大小展示されています。女史の版画歴も30年以上だそうで、よく頑張ったなと思います。作品を見て気に入った小品を購入。あとはお茶を飲みながら近況報告。夫婦は作品展が始まってすぐにコロナに罹ったそうで、奥さんは喉が猛烈に痛かったそうで、旦那は40度の熱が出たそうです。久しぶりに会ったので話が止まらなくて気が付けば営業終了時間でした。



秋川支流の河原で

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

<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517-2
TEL: 042-644-7277 FAX: 042-642-2770
0120-45-7277

まちがい探しの答え: A (A→イチョウ、湯気の形、B→船の位置、C→焼き芋の実の部分、D→右手の小指)



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.84

2023年10月発行

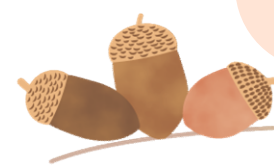
お客さま、地域の皆さまにお伝えしたいことや、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします



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35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!

緑が多く、道路や歩道が広く、たくさんの公園がある街として、子育て世代にも人気のこの多摩地区で、これからも皆さまの住環境を、さらによりよくしていくお手伝いができましたら幸いです。



さて、前回ご紹介させていただいた **"店舗の内装工事"** についての続報です。

(弊社で内装工事をさせていただきました)

去る9月19日、**ベルギーフライドポテト**屋さん『**マダムフリット**』が遂にオープン致しました！
プレオープンの9月18日にご招待いただき、ワクワクしながら伺ったのですが内装工事直後とはかなり趣が変わり、欧風でカジュアルなお店に変身していました。

丁寧に皮むきしてある(当然、冷凍ではない)ポテトを
その場で揚げてください、ソースは7種類から選びます。
やはり最初は「ベルギー定番」という”アンダルスソース”を。
ひと口…ウマイ!!フライドポテトの発祥はベルギーというだけあります。
(アメリカではなかったんですね!)

東京都八王子市大塚622-20
(多摩モノレール:
大塚・帝京大学駅 徒歩3分)

火曜日～金曜日 11:00～15:00
土曜日 11:00～18:00



当然ですが飲み物も販売しております。
なんとベルギーのビールも置いてあったりします！
私はその後も仕事がありましたので
残念ながらこの日は店内では飲めませんでしたが
お土産に3種類も頂きまして家で飲んでみてビックリ！
やけに酔いが早いと思ったら3つの内一種のビールは
アルコール度数9%でした。本当においしい！
次はぜひベルギービールと一緒に味わってみたいです！
ポテト+ソースで350円、ペットボトルだと150円
合わせて500円のワンコイン、うれしいですね！
気になった方は是非立ち寄ってみてください。

こんにちは、水野です。

朝晩すっかり冷え込むようになってきましたね。お元気ですか？
今回は戸建の外装工事の事例を紹介させていただきます。

以前にも担当させていただいたお客さまから、大変有難いことに
この度はご親族さまをご紹介いただきました。
40年超え戸建、1階南面の掃き出し窓の入れ替え、
屋根の葺き替え、外壁のガルバリウム合板での重ね貼りで。



施工前



施工後

ある程度の築年数が経過しているお宅ですと、
窓の交換時の下地作り、シャッターの吊り下げ位置、
外壁の配線や、エアコンの配管の取り回し等、
特に注意が必要な点は多々ございましたが、
とても機能的で美しく仕上がり、
お客さまにもご満足いただけましたので
私も大変うれしかったです。
ありがとうございました。



八王子東店 水野 聡

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

こんにちは、ずいぶん秋も深まってきましたが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。

今回は『視覚障害の方々のボウリング』について少しお話ししたいと思います。
先日、“第20回 全日本ボウリング選手権”が東京で開かれました。
目の不自由な方々はどのようにしてボウリングをするのでしょうか？
また視覚障害の方と一緒にボウリングを楽しむためには、健常者はどのような点で
配慮が必要になるのでしょうか。

視覚障害がある方々の中には、全盲の方から弱視と言われる方まで、それぞれに
必要な配慮が異なります。でもとにかく共通して言える「一番重要なこと」は、まず
自分から積極的に声をおかけし、コミュニケーションをとること(当たり前ですね！)

全盲の方にはまず自分のボウルがどこにあるのか、それと指穴の向きをお伝え
します。アプローチに上がると左手(右利きの方)の方向にガイドレールがあります
ので、選手はそのガイドレールを持つことにより、投げる位置を決めます。
投げ終わりましたらボールが何処を通り、何本倒れたのか、残りピンをお伝えします。
2投目も同じです。途中の点数、最終の点数も口頭で全てお伝えします。

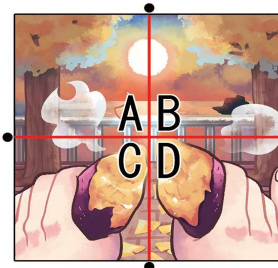
このようにして、一人一人にボランティア補助員が付いてゲームを楽しみます。
“第20回 全日本視覚障害者ボウリング選手権”において、
私もお手伝いさせていただいたわけですが、私自身も
とても楽しむことができました。
今回の全盲クラスの最高点は149点！
とても素晴らしい成績でした。



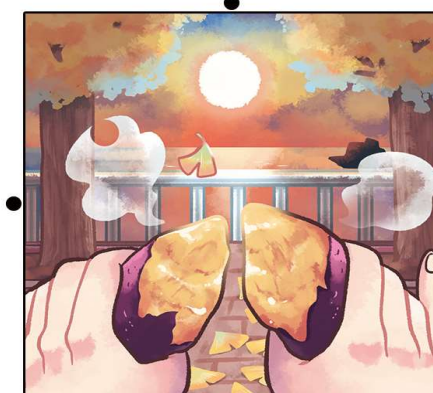
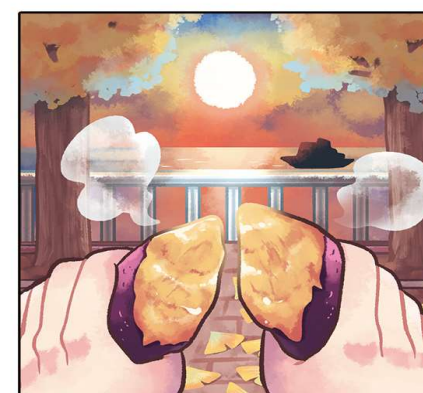
スポーツの秋！みなさまもボウリングはいかがでしょう。

まちがい探し

答えは巻末ページに！



左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの
多いエリアをアルファベットで答えてください！



出てきた辛麺はスープにニラ、溶き卵、挽肉、そしてごろっとニンニク。
やはり台湾ラーメンと川崎タンタンメンの中間のような感じ。
スープはあっさり目ですが、ニンニクの匂いが強烈！！
そして辛さ30辛....さすがに痺れます。
こんにゃく麺は冷麺のような感じで、初めて食べたがなかなかおいしい。
メに白いご飯を追加して、残ったスープとたまごをかけてパクリ...
これも最高にうまい！！
辛麺が好きな方は是非!!行ってみて下さい。



リフォーム
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。

ライフ多摩



<http://lifatama.com>