



★ かんたんレシピ ★

豚肉とクレソンの 酸辣湯ラーメン

クレソンの香りが爽やかな
食べ応え満載のラーメンです！

材料 (2人分)

- 豚薄切り肉…200g、豆腐…1/2丁、豆もやし…1袋、クレソン…1束
- 水…600ml、鶏がらスープの素…大さじ1、酢…大さじ3、醤油…大さじ1、塩…小さじ1/2
- 中華麺…2袋、溶き卵…1個分、水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1＋水大さじ2、食べるラー油…小さじ2、ごま油…大さじ1

①豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は1センチ幅に切り、さらに短冊切りに、クレソンは粗切りにする。

②豆もやしは耐熱皿に入れ、ラップをして1分加熱し、クレソン、ごま油を合わせて混ぜておく。

③水、鶏がらスープの素を合わせて沸騰させ、豚肉、豆腐を入れてアクが出たら取り、酢、醤油、塩を加える。

④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を垂らしながら火を入れる。

⑤たっぷりの湯で中華麺を表示通りに茹で、水気を切って器に入れ④をかけ②をのせて、食べるラー油をかける。

※片栗粉を入れた後は、豆腐の形を残すように優しく混ぜ合わせ、しっかり沸騰させてとろみをつけましょう。



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

今年は暖かくなるのも早く、めっきりと春らしい陽気になってきました。このニュースレターが届くころには桜も満開でしょうか。

最近、チャットGPTなどというAI（人工知能）が世間を騒がせていますが、将棋、囲碁の世界ではずいぶん前から、AIとの対局が話題になっています。私も新聞やテレビで囲碁、将棋を見出して50年くらいになりますが、AI登場後は今までの常識ガラッと変わりました。

1997年チェスの世界チャンピオンがIBMのスーパーコンピューターに投了を宣言してから26年が経ちました。その後将棋にも波及して、ただ、チェスと違って取った駒が使えるので難しさは何倍もするだろうからまだまだ先の話だと思っていました。それが2007年に渡辺竜王と対戦して負けましたが実力は奨励会3段くらいと言われました。その後ますます強くなり、2017年には、時の佐藤名人と対戦して名人の2連敗、AIは棋士の実力を完全に上回ったのでした。囲碁の世界では、ボードゲームの中で囲碁は“最後の砦”と思われていましたが、ディープラーニング（深層学習）の手法を使うことで、2016年、中国のトップ棋士、柯潔九段を3連勝で破りました。

今やAIは人間の實力のはるか上をいき、人間はAIを使って研究するようになりました。現在最強のAIソフトは、将棋では3億手読むと言われています。しかし以前こんなことも、将棋界のスーパーstar、藤井聡太竜王が対局で指した手が、2億手読むAIソフトも指摘できなかったのです。その手が最善手だと、改良されたAIソフトは10分で正解を出したそうです。

この先AIソフトの實力はどこまでいくのか、すべて解明して、神の領域にいくのか大変興味深いです。AI開発者の方は今のところそれは無理とのことでした。それほど変化が膨大だということでしょうか、何かほっとしますね。



若き天才 藤井聡太竜王

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

まちがい探しの答え: A (A→子鯛の位置、矢車の大きさ) B→三つ葉のクローバーの向き C→柏餅 D→菓子楊枝の長さ)



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.82

2023年4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、さらにによりよくしていくお手伝いができましたら幸いです。

＼「リフォームで最大200万の補助金！」住宅省エネ2023キャンペーン／
という補助金制度が始まっております！



こちらは国土交通省、経済産業省、環境省の3省合同での国の補助金制度になります。最大200万という金額もすごいのですが、今回は補助率もすごいのです。例えば180cm×180cmの、いわゆる掃き出しの窓にちょっと良いLow-E硝子(※)といわれる内窓を付けると、通常工事費込みで約13万円ほどするのですが、これに対する補助金額がなんと8万4千円も付くのです。計算すると64%の還元率です。過去の補助金の2倍以上お得です。今回も予算が無くなり次第終了な上、評判が良すぎて注文殺到のため、商品の納期が今は1ヵ月以上とだいぶ伸びてしまっています。

そんな、窓の断熱・遮熱人氣が過熱する中、LIXILにて窓マイスター研修を受けてきました。この中でとても興味深い話が出ましたので是非ともみなさまにもご紹介出来たらと思います。

約100年前の日本の死亡率は夏が圧倒的に多かったのですが、現代は12月、1月がダントツに多いです。(これはなんと交通事故死者数の約6倍にもなります!)家の中でおきる、温度の急激な変化に伴う、血圧の変動が引き起こす「入浴中の心臓機能停止」が死因に多いためです。冬に頻発するのが納得ですね。

有効な対策としては、熱の出入りが家全体の73%もある、「窓」に内窓の取付となってくるのですが、家を暖かくすると、実は他にも良い事ばかりなのです。

上記で書いたヒートショックによる心臓停止対策だけでなく、気管支疾患、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎等の疾患も改善されるというデータが出ているそうです。また、6月からさらに上がると言われている電気代節約にもなりますし、最近良く聞く「カーボンニュートラル」=脱炭素、にもなりますので地球にも優しいわけです。おそらくここまで大きな補助金が付くのは最後になるかと思っています。

是非この機会にご検討されてみては如何でしょうか。ご相談お待ちしております。

(※ Low-E硝子: Low-Eとは直訳すると「低放射」で、ガラスの表面にLow-E膜といわれる特殊な金属膜をコーティングしたガラスのこと。断熱性・遮熱性がさらに向上する。)





八王子東店 店長
窪田 洋

こんにちは、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
前号から「リフォーム業と私」というテーマでお話させていただいております。

山梨の建設会社でリフォームのライフ店を始めた頃までを前回はお話しました。最初は"INAXが応援するリフォーム店『ライフ』"とは、一体どのような店なのか解っておりませんでした。INAXの担当からは非常に細かい指導がありました。オープンが近づいた頃にも課題は山積みで、新規のお客さまにいかにか認知していただくかと様々な取り組みを行っていたことを思い出します。そこからは、どのような店作りをしていこうかと、スタッフやINAXの担当者と日夜、熱く話し合いをしていたものです。

ライフ店では、担当のスタッフが「現調、見積もり、契約、現場施工管理」をすべてトータルで一貫して受け持つという方針があるため、スタッフにはそのすべてを一人でこなす能力を身につけるための教育をしなければなりません。本社から来た建築営業出身の人は"現場"のことが分からず、逆に現場しか見てこなかった人は"営業"のことが分からないわけです。

そのため、お客さまにご満足していただけるクオリティをご提供できるようにするにはみんな相当がんばって勉強し、必死で経験を積んでいく必要があったわけです。

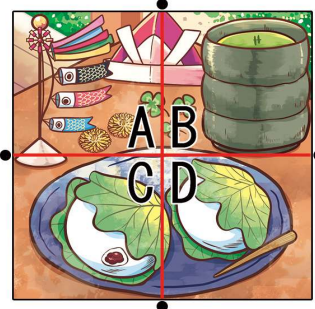
そしてその山梨の店は、努力の甲斐あって開店1年目には全国の新規店トップの成績をおさめることができました。店のスタッフ一人一人も努力しましたが、何より地域のお客さま方々のご理解とご協力があったからだと思っております。

今でも私にとって、この山梨の店での経験は非常に大きな支えとなっております。



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！



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>

ちょっと意外!? な季語(春～夏編)



寒食節(4月上旬)に遊ぶ儀式
めいたものだったところから来
ているそうです。

俳句に必ず入る季語。俳句と聞くと、ちょっと難しそう、というイメージですが、季語の身近さや幅広さを知るとおもしろいですよ。ここでは、春から夏のちょっと意外な季語をご紹介します。

●「蕨餅(わらびもち)」

わらびが小さく渦巻いた若芽が春に出るため、春の季語とされています。

●「ボートレース」

春の季語。モーターボートではなく、オールを使って船を進めるレースを指すようで、春に行われる競漕と思われます。

●「甘酒」

冬のイメージですが、夏の季語。江戸時代、年中売られていましたが、夏によく売れたそう。栄養豊富で「飲む点滴」と言われる甘酒を夏バテ防止としてよく飲まれたことから来ているようです。

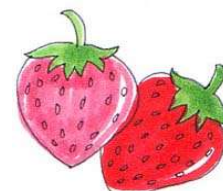
俳句の季節はどうわけている？

俳句は旧暦を基準に立春、立夏、立秋、立冬で四季を分けています。1～3月が春、4～6月が夏とされています。また、季語は5000以上もあると言われ、どんどん進化しているそうです。季語を深掘りして、俳句を身近に楽しんでみましょう！



おしゃれな季語
ですね♪

「香水」は夏の季語。汗のにおいを消すために香水をつけることから来ているようで、防臭や防虫効果が期待できる「匂袋」も夏の季語だそうです。



初夏のやわらかい実として「苺」は夏の季語。5月が旬とされていますが、今ではハウス栽培で幅広い時期に楽しむことができますね。

こんにちは、水野です。

今回は築50年のマンションの水漏れ工事のご紹介をいたします。

浴室、洗面所の改修工事なのですが、今回は上階からの水漏れの原因が本当になかなか特定できませんでした。試しに一箇所補修してみても、また違う場所から水にじみが現れたりするのです。

こういった場合、トイレの排水管用のファイバースコープを使用して原因特定のための検査をしたりするのですが、長年の鉄管の腐食(サビ)で内部がひどく膨張していて、思うように操作できず、亀裂等の発見がなかなかできないという…相当手こずりました。

理事会の理事様にもいろいろご協力いただき無事に終わらせることができたときは嬉しかったです。でもこれで問題も無事解決し、またご快適な生活ができるようになったかと思えます！



さとし
の窓
No.10