

住まいのかわら版

「発行」

(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

余りがちな調味料や食品を普段の料理に活用しましょう！

最後まで使いきらずに賞味期限をおかえてしまう調味料や食品のアレンジをご紹介します。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「余りがちな調味料や食品を活用する」です。

使いたくて買ってはみたものの、最後まで使いきれず、冷蔵庫の中で眠っている調味料や食品、ありますよね？今回はそんな調味料たちをいろいろな料理に活用してはいかがでしょうか？

アジアや中華系調味料も手軽に活かします

●**スイートチリソース**：鶏肉（モモでも胸でもOK）の照り焼きにいかが？鶏肉を焼いて火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりん、そしてスイートチリソースを入れてからめるだけ！ちょっと甘辛な大人の味わいに。

えびやいかなどの海鮮もののチリソース炒めもおすすめ。シーフード



ミックスを軽く湯通し後に炒め、ケチャップ、スイートチリソース、酒、しょうゆを加えます。白ネギやにんにくのみじん切りをくわえてもいいです。



鶏肉の照り焼きには、レンコンやにんじんなどを一緒に合わせてもおいしいですよ。

●**テンメンジャン**：ぜひ、肉みそを



肉みそは、ご飯に混ぜたり、麺にからめたり、豆腐に乗せたりと、いろいろ使えます。

つくって、つくり置きすることをおすすめします！冷蔵庫で3〜4日、冷凍なら1ヵ月ほど保存できます。豚ひき肉を炒め、出た油はキッチンペーパーなどで拭き取ります。ここに、しょうがや長ねぎのみじん切りをくわえてもOK。酒、砂糖、テンメンジャン、みそ、こしょうを合わせ加えて炒めれば完成です。

テンメンジャンのアレンジソースもおおすすめです。テンメンジャンとしょうゆ、酒、砂糖を合わせ、鍋な

どに入れて煮立ったらできあがり。焼いたお肉や野菜にかけただけなのでラクチンですよ。

漬物は意外と賞味期限が短いのでアレンジで使いましょう！
●**白菜の漬物**：市販の昆布の佃煮とすりごま、ごま油をまぜればお酒のおつまみに、インスタントラーメンに汁を絞った白菜を乗せるだけでもおいしいですよ。

そのまま食べるだけじゃもったいない！活用法

梅干しや漬物もそのまま食べる以外に活用してみたいかな？

●**梅干し**：細かく切った梅干しにみりんや砂糖を合わせ、細かく切っただけのこの水煮と合わせるだけで涼しげな副菜のできあがり！豚肉や玉ねぎなどの野菜を炒め、細かく切った梅干しとみそ、みりん、砂糖を合わせてからめれば梅みそ炒めに。



調味料は、味を見ながら、お好みに合わせて調整してくださいね。



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

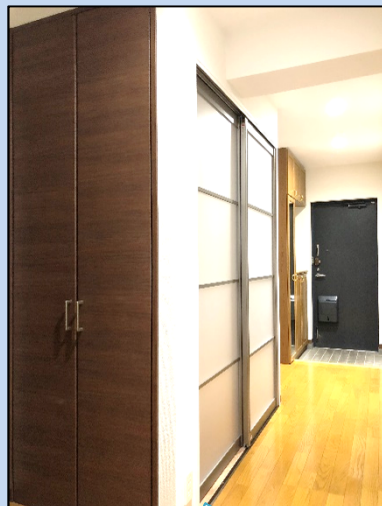


SEKITA's reform

使いやすさを追求

マンションリフォーム

廊下にあった収納は扉の高さが低く、奥に物が入れられませんでした。そこで、天井までの高さの両開き扉に交換し、奥の物も出し入れしやすくなりました。



【開戸の不満あるある】

- ・開け閉めするスペースがもったいない
- ・開け閉めの向きが逆で使いづらい

before

工事中

after

廊下に面した壁に引戸タイプの収納を取り付けました。家族共有のモノから日用品のストックまで、だれでも使える収納になりました。

居室に個性と遊び心をご提案！壁紙の柄を変えるだけでオンリーワンの仕上がりになる...

収納をなくすことで引戸に変更できました。壁が直線になり、広さも増して出入りもしやすくスッキリ！

かんたん手芸教室

ペーパークラフト「小物入れ」

開催日：7月3日(火)
10:00 ~ 12:00

参加費：500円
持ち物：ハサミ・定規
ボンド・洗濯バサミ



第10回 木工きょうしつ きみもきょうから大工さん！

日時：7月28日(土)(予約制)

午前の部：10:30~
午後の部：13:30~

参加費：500円
対象：小学生以上



こん虫BOXを作ります

※必ず保護者同伴をお願いします
※電話で7/25までに申込みください。定員になり次第締め切ります！

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスセきた
ホームページ QRコード



当店で
Tポイントが
貯まります。

見栄えを重視する住宅は新築時に設置しない場合もありますが、夏の直射日光を防げなかったり、急な雨で室内が濡れたり、庇の無い窓は何かと不便です。これから夏に向けての時期は、特に不便を感じるシーンが増えることでしょう。それを解消するため、後付けできる庇があります。設置する際、最も気を付けたいのが雨水の侵入！外壁に設置する際の施工不良だけでなく、釘の穴から雨水が侵入することもあります。また、外壁の種類や強度によって後付けできない場合や庇の材質や長さを制限しなければならないことも…。最適な庇を選ぶため窓の向きや緯度、隣家との距離などで適正サイズを施工業者か専門業者にチェックしてもらいましょう。

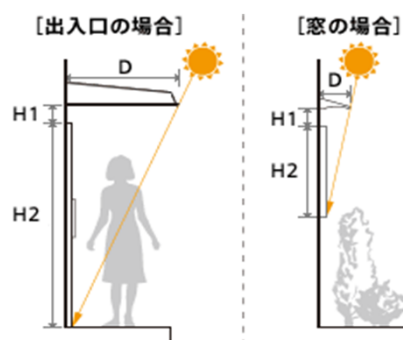


日当たりの良い南側の窓に庇（ひさし）を付ける場合、奥行きがどのくらいあれば夏の日差しを遮ることができる？

- A：窓の高さの5分の1
- B：窓の高さの4分の1
- C：窓の高さの3分の1
- D：窓の高さの2分の1

答えはCの「窓の高さの3分の1」

日本の風土が生んだ庇は、雨や風から建物を守ってくれます。窓の高さの3分の1あれば、夏は日差しを遮り、冬は室内まで光が届きます。



一般的に東南～南・南西では、ひさしの出幅（D）がその下端からドアや窓の開口部最下部まで（H1+H2）の約0.3倍が目安と言えるでしょう。

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

おしゃれで使える！ ブレッドケース

ブレッドケースとは、パンをホコリや虫から守るケースのこと。おしゃれなデザインが雑貨店などで見られます。内部もゆったりしているのでちょっとした収納にもお役立ち。たとえば、キッチンではお茶やカトラリーなどのカフェグッズをひとまとめに。また、食べかけのお菓子の袋も気がつく回数減らすことができるので、それらをまとめて入れておくだけでスッキリします。スパイス類など、こまごました調味料もトレイに乗せて入れれば、使うときだけトレイごと出し、使い終わったらしまうようにすればラクに使い、ホコリなどからも守れます。洗面室では綿棒やコットン、毛抜きなどのお手入れグッズをまとめられておすすめです。その場合、キッチンに関連した文字が書いてない、超シンプルなデザインのものと違和感なく使えます。



日焼け止めの効果的な塗り方

今や、季節問わず必要になっている日焼け止め。塗りムラがあると十分に効果を発揮できないことも。顔はまず、基礎化粧品でのスキンケアで保湿をしっかり行い、肌の土台をつくります。その後で日焼け止めをつけましょう。パッケージなどにある1回の使用量を守り、肌の状態や顔の大きさによって微調整を。手に取ったら、おでこ、鼻、目の下、頬、あごに置きます。顔の内側から外側に向かって手を大きく動かしながら、やさしく塗り広げます。小鼻も指先を使って、丁寧になじませましょう。塗り広げるときに「顔が白い」と思っても、両手でなじませることで自然な色味になるので、最後の工程はとても大切です。腕や足は、直接塗る部位に線を書くようにたっぷりと出します。そこから円を描くように広げましょう。腕は内側、足は内側の側面に塗りムラが出やすいので注意してください。耳や首の後ろ、手や足の甲も意外と焼けるのに忘れがちなのでぜひ、塗りましょう！

一粒万倍日と天赦日って？

大安や仏滅など、物事を進めるときに気にする暦。ほかにも知っておくのにおすすめの暦があります。「一粒万倍日」は、一粒のもみが万倍にも実る稲穂になるという日のこと。この日からお財布を使い始めたり、新しい事を始めるなど、何か新しいことをするのに最適だといわれています。逆に、借金や人からモノを借りるのは、苦勞が万倍になるといわれているので、NG。一粒万倍日はひと月に数日あり、インターネットなどで調べることができるので、ぜひチェックを。「天赦日（てんしゃび）」は天がすべての罪をゆるすという吉日。何をしても良いといわれているので、婚礼やお引越し、開業などに良いといわれています。2018年の天赦日は7月1日、9月13日、11月28日。以上の2つの暦が重なるとさらに吉といわれていますので、参考してみてください。



間違いさがし答え：①山頂 ②女の子の筆 ③男の子の椅子 ④イーゼル足の足 ⑤おじいさんの道具箱

平成30年度 次世代省エネ建材支援事業補助金のお知らせ

LIXIL

省エネ
リフォームが
補助金が最大で
今チャンス！

一次公募は
締切間近

お早めに申し込み
ください

1戸あたり
改修費用の

1/2

※1 諸経費、設計費等を除く

200

万円
出ます！！

更に神奈川県補助金
20万円も併用可能！

※ 既存住宅省エネ改修費補助（神奈川県）

短工期・簡単施工・高い断熱効果！

必須工事

窓+壁+床の断熱リフォーム ココエコ

※2
※3

短工期・簡単施工・高い断熱効果！

住みながらリフォーム可能・1部屋から施工OK・壁紙も一新！



- ※2 真空断熱材製品「ココエコ」を使用する場合、LIXILが発行する「真空断熱材施工登録店証明書」が必要となります。
- ※3 居室を含む外気に接する壁、天井、床の1部位以上に施工。



ココエコ
ココだけ簡単快速エコリフォーム