

見晴抜群！フルリノベーション

高台に建つ一軒家をフルリノベーションしました。
隠す収納でお部屋スッキリです。

before



階段の位置を変えて、
広げたLDKへ...



before



after



after



ここに注目!!

玄関横に広めのシューズク
ロークと階段下に大容量の
ウォークインクローゼットを
配置しました。

住まいのかかわら版

「発行」

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

手軽で便利なチューブ調味料は料理の幅が広がります!

からしやわさびがおなじみのチューブ調味料。今やさまざまな種類があり
常備しておくとお助かりです。いろんなアレンジを楽しんでみましょう。



みなさまに暮らしと住まいを快適
にするためのちよつと役立つ情報
をお届けいたします。今回のテーマは
「チューブ調味料の活用」です。

今や、おろししょうがやおろしに
んにくはもちろん、大葉や梅肉、き
ざみパクチーなど、さまざまなタイ
プが出ています。変わり種では、ア
ンチョビペーストや明太子、つぶあ
んも登場! すぐちよい足しできる
ので、料理の幅も広がります。活用
してみたいかがでしょうか?

定番のチューブ調味料を
使いこなす!

おろししょうがは、うどんや卵か
けごはんにちよい足しするだけで、
さわやかな良いアクセントに。おろ
しにんにくは、炒めものやスープな
ど、料理を選ばないのも魅力です。
即席ラーメンやカップ麺を食べる
ときにしょうがやにんにくをプラスす
れば、深みのある味になります。
梅肉やきざみ大葉は、納豆にちよ
い足しするのはもちろん、具材の準

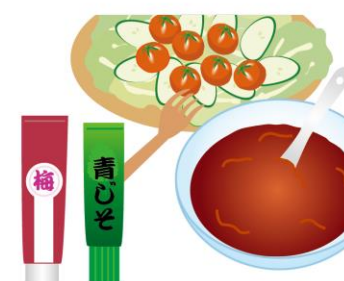


しょうがやにんにくは餃子やマー
ボー豆腐など中華料理にも大活躍!

備が大変な手巻き寿司もこの2つが
あれば、味の幅が広がりますね!
ほかに手軽にきゅうりやじゃこの和
え物に使ったり、チャーハンにいれ
るのもおすすめ。また、ゆでた鶏さ
さみに梅肉とゴマ、しょうゆ、みり
んを合わせてもおいしいです。チー
ズと大葉を餃子の皮で包み、サツと
揚げれば、おやつやおつまみにピッ
タリ! 大葉は、冷やっこにのせたり、
和風ハンバーグやつくねのアクセ
ントにいかが? 揚げたポテトに絡め
てもおいしいですよ。

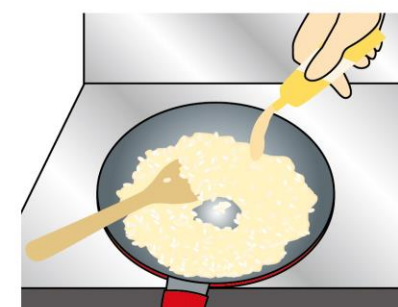
新種のチューブ調味料を
楽しく使おう!

めんたいチューブもあるという
る使えます。おにぎりの具にしても
良いですし、ごはんの上に掛けて
のりなどと合わせてお茶漬けにし
ても良いですね。ポテトサラダに混
ぜれば、また違った味わいが楽しめ
ます。パスタにめんたいチューブとバ
ター、マヨネーズ、お好みでしよ
ゆなどの調味料を入れて和えれば、
ラクチン明太子パスタの完成!
数年前から人気が高まっているパ
クチーもチューブに。チャーハンや
焼きそばに入れば一気にエスニッ
クな味わいに! 即席の塩ラーメン
にちよい足しするのはもちろん、あ
さりなどの海鮮やコンソメ、鶏ガラ
ベースのスープの風味づけにもい
いですね。



梅肉や大葉は、白だしやサラダ油 or ごま油
と合わせて自家製ドレッシングをつくるの
も良いですよ!

アンチョビペーストは缶詰がおな
じみですが、ちよい使いできるのが
チューブの良いところ。マヨネーズ
にちよつと混ぜれば、いろいろ使え
ます。パンに塗り、とろけるチー
ズを乗せてトーストすれば、食べごた
えも充分! ワインにも合いそう
です。ポテトサラダに使っても良い
ですし、野菜スティックのディップに
しても良いです。



食材やチューブ調味料、他の調味料の量はお好み
で加減してくださいね!

つぶあんもあると便利です!
バナナアイスにちよつとそえたり、
バターを塗ったパンに、つぶあんを
乗せれば簡単に小倉トーストがつく
れます。ホットケーキミックスと卵、
牛乳で生地をつくり、つぶあんをは
さめばどら焼き風に! お子さんと
楽しみながらつくって食べるのも良
いですね!



頭の体操! 間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。
さあ! チャレンジしてみてくださいね!



紫陽花のフローチ



■ 5月14日(火)

10:00 ~ 12:00

参加費: 550円

持ち物: 糸・針・はさみ
ものさし・ボンド
あれば コテ
(またはアイロン)

かんたん
手芸教室

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。

いまや買い物スタイルの定番！

ネットショッピングの賢い活用法

住まいの快適レポート

インターネットの普及と共に、急増しているネットショッピング。メリット、デメリットを把握して、賢くお得に毎日の暮らしを快適に！

メリット

- 実際の店舗にわざわざ行かなくても商品購入が可能。時間と共に交通費も節約！
- お米や水などの重たい物やトイレトペーパーなどのかさばる物を持ち帰る必要がなく、手軽で快適。
- ポイントがたまる。大手ネット通販サイトの多くが導入しているシステムで、同サイト内のショッピングに充当できる。
- 好きな時間に受け取れる。通販サイトによっては、24時間営業のコンビニや、主要都市の駅などに設置された専用ロッカーで受け取り可能。



デメリット

- 実物を確認できない。衣料品など試着ができないため、場合によっては無駄な買い物に。
- 送料がかかる。商品自体は安かったとしても、送料を含めると割高になる可能性も。
- 購入先、電子決済の信頼性に欠ける。類似品、商品未着などのトラブルに加え、個人情報漏れの危険も伴う。
- 在庫状況などにより、入手日が確約されない。

ここに注意！

- ネットショッピングの急増で、物流業界は人手不足。時間指定やコンビニ受け取りなど再配達を減らす工夫を。
- ウィルス対策ソフトの導入、またパスワードは定期的に変更するなどセキュリティ対策を万全に。

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！

💡 どんどん増えている！ 定額制サービス

月3千円でコーヒー飲み放題や月2万円で美容室のブローなどのサービスが受け放題、ラーメンも月9千円弱で食べ放題など、定額制サービスが増えています。たとえば、外でコーヒーを買ったり飲んだりすることが多い人は、定額制で飲み放題が断然お得。ラーメンもだいたい、10～13杯くらいで元が取れるプランが多く見られるので、ラーメン好きの人にはおすすめです。また、洋服が借り放題のサービスも人気。インターネットで体形などのデータを入力すれば、スタイリストがコーディネートしてくれるお店や、着た服を洗濯不要かつ送料無料で返せるお店もあるので、新たなファッションを手軽に楽しむこともできます。あまり着る機会のないフォーマル服を借りるのも良いですね。自分に合った定額制サービス、ぜひ見つけてみてはいかがでしょうか？



💡 スーパー大麦「バーリーマックス」とは!?

オーストラリア生まれのスーパーフード、バーリーマックス。非遺伝子組み換えの新種の機能性大麦です。栄養バランスに優れ、一般の大麦の2倍の総食物繊維と4倍の「レジスタントスターチ」（消化されにくいでんぷんで体内に入ると食物繊維として働く）が含まれているなど、注目を集めています。最大のメリットは、腸内環境を良くする助けをしてくれること。ほかに、血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えるなど、健康と美容にも良いそうです。1日の摂取量は約10gだそうですので、ヨーグルトに混ぜたり、スープにちょい足しするなど手軽に摂れそうですね。バーリーマックスと同量の水を耐熱皿などに入れて電子レンジで1～2分チンするとやわらかくなるので、サラダにまぜるのもいいですね。ご飯を炊くときに混ぜるのもおすすめです。そのときは、バーリーマックスの量と2倍の水を足すとうまいそうです。ぜひチェックしてみてください。

💡 100円ショップの木製トレーが使える！

100円ショップで見られる木製のトレー。マグカップとちょっとしたお菓子を乗せれば、楽しいカフェタイムを演出してくれますが、アレンジ次第で使い方の幅が広がります。たとえば、調味料やお出かけに必要な小物をひとまとめにすれば、出し入れもしやすく、見た目もスッキリ。おしゃれなインテリアに活かすなら、転写シールやステンシルを使ってデコレーションをしてみても？ 人気が定着しつつあるカリフォルニア風デザインで、大人カッコイイ雰囲気にと役買ってくれます。また、「kids room」などお部屋の名前を転写シールなどで写し、キリなどで穴を開けてひもを通せばプレートにも。さらに、写真を貼って飾っても素敵。板面に好きな紙を貼ったり、周りをフェイクフラワーなどでデコレーションすればかわいくなりますよ。



家事シェア・基本の“き”

「いつ、誰が、何を」をひと目でわかるようにしておこう



「やることリスト」で情報共有！
目に入りやすいミニ黒板やホワイトボードがオススメ。

今日すること、
明日してほしいこと、
必要なもの…… etc.

「物を減らす」が「家事ラク」の近道

ためこまず、必要最小限のシンプルな暮らしを心がけて。

「大雑把」が肝心！「期待しすぎ」は禁物

自分にも、家族にも、完璧を求めてしまうと不満の元。少しくらいなら目をつぶる、広い心が肝心です。「ありがとう」を忘れずに、「褒めて伸ばす」を実践してみましょう。



話題の家事シェア、始めませんか？
家事をするのは女性、ほかの人は「お手伝い」という感覚はもう古いかもしれません。家事は「家族みんなで協力してするもの」という、家事シェアの考え方を取り入れてみませんか。家事をシェアする効果は女性の仕事を減らして楽にするだけではありません。チームワークは家族のコミュニケーションを深めるためにも大いに役立ちます。普段から家庭で役割を担うことは、お子さんにとっては自立心を養い、生活力を身につけるための第一歩にも。また、リタイア世代には生活のメリハリにもつながります。家事を通して新しい趣味に目覚める熟年世代も多いとか。



家族みんなで使うファミリークローゼットなら、みんなの衣服や持ち物の状況がひと目でわかります。広めのウォークインクローゼットが最適。



暮らしのレシピ

ミニトマトが大活躍！ パスタ&サイド



新鮮なミニトマトをフレッシュなパスタに。マリネは作り置きにも。

ミニトマトとアンチョビのパスタ

▼材料(4人分)

パスタ	360g
オリーブオイル	大さじ5
にんにく	1片
鷹の爪	適量
アンチョビフィレ	8枚
ミニトマト	8個
塩	適量
こしょう	適量
バジル(葉)	お好みで

▼作り方

準備：にんにくは粗くつぶす。ミニトマトは半分にカット。アンチョビは包丁で刻んでおく。

- ※②の作業はパスタをゆでる間に行う。
- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、パスタをやや固めにゆでるに上げる。
 - ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて熱し、香りが立ったらアンチョビを加え、よく混ぜ合わせる。

③②にカットしたミニトマトを加え、塩、こしょうで味を調え火を止める。

④①のパスタを③に加え、よく和える。お皿に盛って出来上がり。お好みでバジルなどを添えて。

ミニトマトのマリネ

▼材料

ミニトマト	10個
たまねぎ	½個
【マリネ液】	
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
塩・こしょう	適量

▼作り方

準備：ミニトマトは横半分にカット。たまねぎはスライスする。

- ①容器にマリネ液の材料を合わせ、ミニトマトとたまねぎを加えよく和える。
- ②10分ほど寝かせれば出来上がり。冷蔵庫で2、3日の保存が可能。

暮らしのヒント

洗濯物は「たたまない」工夫を

洗うのも干すのも大変。もっと面倒なのは、たたむこと?!

洗濯の手間を減らすため、たたまない工夫を取り入れませんか。収納はハンガー仕様のクローゼットがベスト。干す時はなるべくハンガーを使い、乾いたらそのままクローゼットへと直行させて。タオル、下着や靴下など、しわを気にせず使えるものは、専用ボックスを作ってポンと入れるだけでも十分です。



暮らしのワンポイント

知っておきたい衣替えテクニック

衣装ケースに詰め込んだ洋服、そろそろ必要な季節だけ——

着たい衣類を思いつく度に、押入れのケースから一つひとつ引っ張り出して……、そんな方法は非効率。衣替えは小さく行わず、ケースごと一気に回転させましょう。寒暖差が気になる季節の変わり目も、羽織るものを数点用意しておけば事足ります。季節の終わりにケースに収まりきれないほど服が増えてしまったら、思い切って処分することも大事です。