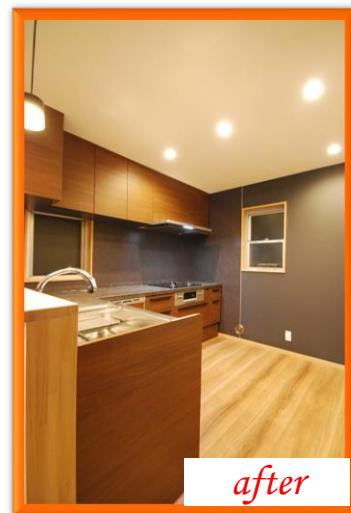


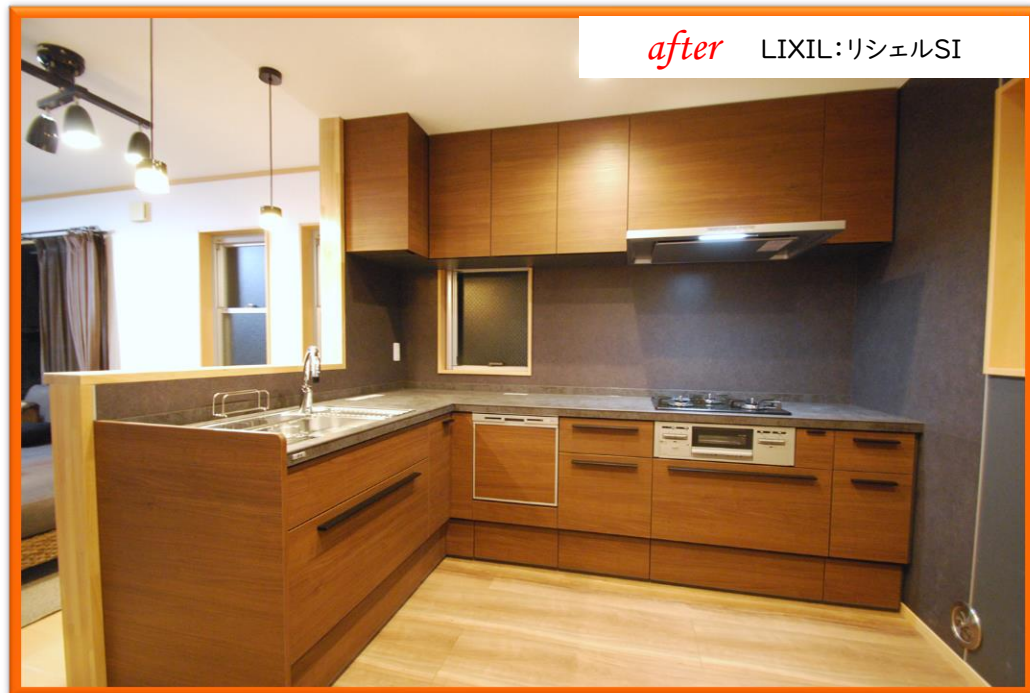
居心地の良い キッチンリフォーム



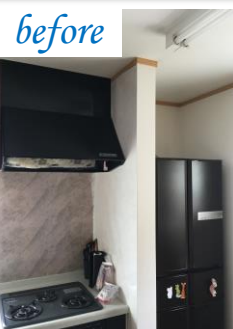
after



before



after LIXIL:リシェルSI



before

インテリアとしての美しさを備えながら、道具としての「使う喜び」を突き詰めた、料理を楽しむキッチン。料理も片付けもラクラク、居心地の良い空間になりました。



《セラミックトップ》

熱やキズ、汚れに優れた耐久性を発揮するセラミック。その美しさを長く保てる理想的なワークトップ素材。

かんたん手芸教室

「干支 ねずみ」

持ち物： 裁縫道具

■ 2月4日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：500円



※内容は変更になる場合がございます。

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



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。

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

「ごちそうおにぎり」を「ごちそうおにぎり」に

おにぎりの進化系・「ごちそうおにぎり」は
ほりゅうも満点で彩りも豊かです。



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「ごちそうおにぎり」です。

私たちの身近にある「おにぎり」。少し前はご飯に具をはさんでまとめ、手軽に楽しめる「おにぎり」が流行りました。さらに、その違ったスタイルを楽しめるのが「ごちそうおにぎり」です。中にこまかい具を詰めるのではなく、ゴロッとした具を見せながらにぎるので、ご飯とおかずを同時に楽しめ、お弁当もコンパクトになり、手軽。見た目も楽しいので、パーティーメニューにもおすすめです。

おかずを大胆に入れて ダイナミックな見た目に

大きな具をそのまま見せるスタイルの基本的なつくり方は2通り。
①軽くおにぎりをつくり、具を見せたい部分をへこませて入れ込み、ご飯を入れ込んだ具の一部を覆うようにちよつとプラスして再びにぎる。

②手のひらにご飯を平らに広げ、具を中心に寄せ、広げたご飯を具の一部が見えるように包んでにぎる。

①は、具を丸く囲むように握ると巻きずし風に。つくりやすい方でチャレンジしてみてくださいね。

お手軽に楽しむなら、スーパーのお惣菜や冷凍食品を使ってみては？
唐揚げや餃子、一口カツは、ボリウム満点！具を加えるだけで、パンチが効いた見た目でぐつとおいしそふになります。

ちなみに、エビの天ぷらを使えば、名古屋名物の天むす風になり、ちよつと豪華な雰囲気になります。玉子焼きやゆで卵もおすすめ！玉子焼きは、一口サイズに切った玉子焼きを表や上に入れ込めば見た目もかわいくなります。ゆで卵を具にするなら、縦半分に切り、切り口が見



見せ方もさまざま楽しいです！

えるように表面に入れ込めば、とてもおいしそふな見た目で、かわいく仕上がります。

大きめの具を混ぜ込んで 彩り豊かに仕上げる

鮭やたらこなど、いつものおにぎりの具を使うなら、大きめに混ぜ込むのが「ごちそうおにぎり」スタイル！具がおにぎり全体にゴロッと見えるのが、彩りも豊かです。



焼き豚や焼き鳥を使うなら、ご飯の味付けに焼き肉のたれを使うと、ガツンとした味わいに♪

いす。そこに昆布やゴマなどを一緒に混ぜ込めば、風味と栄養もアップ。きゅうりの漬物などを細かく刻んで混ぜ込むと、見た目もより鮮やかになり、シャキシャキとした食感がほどういアクセントになっておいしいです。



上に具をトッピングしたごちそうおにぎりは、パーティーにもおすすめです

惣菜の焼き鳥なら、切らずに使えてお手軽です。
ゴマやふりかけなどを混ぜ込んでふだんのおにぎりをつくり、上にも具をトッピングするのも見映えが良くていいですよ。たとえば、いくらやツナマヨ、チーズはいかが？ほかに、チューブ調味料もおすすめ。青じそや梅、めんたいマヨなどを、チューツと上に乗せるだけでかわいくなります。



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から箇所あります。
さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見て



寒い季節は体を芯から温める

手作りバスボムで炭酸入浴！

住まいの快適レポート

冷え性の方にはつらい季節が近づいてきました。温浴効果が期待できるバスボムを子どもや孫と一緒に作って、お風呂でゆっくり温まりましょう！

体が温まる おすすめ入浴法

- 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておく。
- 38～40度くらいのお湯に15～20分ほど浸かる。
- 温冷浴を5回ほど繰り返す。(40～42度のお風呂に3分浸かり、手や足にシャワーで水を10秒ほどかける)。
- 体を芯から温める効果が期待できる炭酸ガス入りの入浴剤などを使用する。



冷え性改善、時短掃除 一石二鳥の重曹が活躍

- 重曹は水に溶けると炭酸ガスを発生。体内の血行促進や新陳代謝に役立つとされる。
- 入浴による血行促進の働きをさらにアップして、温まった血液が体全体を循環。入浴後の体温も高いままキープ。
- 皮脂汚れを落としてお肌すべすべ。
- 浴槽に付着した油汚れを中和し掃除も楽に。

子どもと楽しく作ろう！ 重曹を使った手作りバスボムにチャレンジ！

材料(大玉2個分)

重曹	100g	水	少々
クエン酸	50g	好みのアロマオイル	少々
コンスターチ(片栗粉)	50g	好みの食用色素	少々

作り方

- ①食用の重曹とクエン酸、コンスターチまたは片栗粉、好みの食用色素をポリ袋に入れてかき混ぜる。
- ②天然由来のアロマオイルなどを数滴たらし香りづけする。
- ③スプーンで水を少しずつ加える。 ※一度に大量に入れると炭酸が発生してしまうので注意が必要。
- ④おにぎりを握るように、丸めて固める。
- ⑤湿気の少ない場所で、半日放置して乾燥させる。



アレンジいろいろ
色付け以外に、
おにぎり用や製菓用など
多彩な型枠を
利用してもキュート。
ギフトにもおすすめ。



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！

女性のファッション、 メンズサイズが人気！

最近、ゆるっとしたファッションが人気。気になる体形カバーができることも嬉しいですね。そこで今、注目を集めているのが、メンズサイズです。ニットやパーカー、ブルゾンなどが特に人気。今季はふわもこ素材の服が男女ともに流行しているので「かわいい!」「むしろ、メンズのこの服が好き!」という感じで、大手ファッションメーカーのホームページにあるメンズの洋服の口コミに多くの女性が投稿したり、SNS でメンズアイテムを取り入れたスタイルを紹介する女性が続々! 雑誌でも特集が組まれるほどです。小柄な女性は、メンズの S サイズなら大きすぎず、ゆったりとしたシルエットで楽しめます。高身長の人なら、メンズの M や L サイズを楽しむという人も。メンズコーナーまで足を伸ばせば、ファッションの幅が広がるかもしれませんよ!



六曜の意味ってご存知？

私たちの身近にある暦の六曜。それぞれの意味をご存知ですか? 「大安」は、「大いに安し」ということで、「万事において良い」という意味。「仏滅」は、「仏も滅するような日」ということで、「万事に凶日」という意味。勝負事やお祝い事は避ける日と言われている。このあたりは、おなじみですね。「友引」は、「良い事も悪いことも友に影響する」という意味。葬式などは避けるという習慣があります。一方で、結婚式は吉ですが、11 時～13 時は凶と言われているので、その時間はさけたほうが良いようです。「赤口(しゃっこう)」は、火や血を連想させることから、火事やケガに気をつけるという意味。しかし、友引と逆で、11 時～13 時は吉だそうです。「先勝(せんしょう)」は、「先んずれば勝ち」という意味で、まさに午前中が吉という意味。「先負(さきまけ-せんぷ)」は、先勝の逆で、午後が吉という意味。急がず待つのが良いと言われています。

取り出し口付きの収納ボックスが使える!

100 円ショップで手に入るさまざまな収納ボックス。分類収納に便利ですよ。それをさらに進化させた取り出し口付きの収納ボックスをご存知ですか? これがいろいろ使えます。平置き型のボックスなら、不織布の使い捨てマスクの収納に便利。柔らかい素材なので、そのまま1つずつ取り出すことができます。また、排水口や三角コーナーなどの水切りネットもおすすめ。使い捨てのポリ手袋にも使えますよ! 縦型のボックスもあり、ゴミ袋やジッパー付き保存袋の収納に重宝。ゴミ袋を2つ、または4つに折って入れれば、1枚ずつ引き出せます。デザインや色を揃えて、ラベリングをすれば見た目もすっきり。サイズもさまざまなので、ぜひチェックしてみてくださいね。



間違いさがし答え: ①女の子のバッグ ②女の子の帽子 ③お母さんの靴 ④男の子の帽子 ⑤ゴミ箱

冬の
リビングは

音楽を インテリアに

癒される、心弾む、元気になる……、心地よい音楽があれば自然に気分もよくなります。お気に入りの曲をBGMに、くつろげる空間作りをしてみましょう。



部屋で過ごす時間のぐっと増える寒い冬。インドアのひとときを彩る、素敵なBGMのある暮らしを始めませんか。音楽ならヘッドフォンで十分なんて言わないで、「見えないインテリア」として、あえて空間に音を響かせましょう。

お気に入りの音楽を
もっと手軽に楽しもう

「音楽鑑賞」と気を張って、高価なオーディオセットを用意する必要はありません。たとえばスマートフォンとワイヤレススピーカーの組み合わせなら手軽で簡単。最近の小型スピーカーには、カラフルで目にも楽しい製品がたくさんあります。

じっくり聴くのではなく、
やさしく包まれる

リラククスや癒しのためのBGMは、「集中して聴く」のではなく、「ふんわり包まれる」ようにするのがポイント。音量は大きすぎず、小さすぎず。「どこから聴こえてくるかわからない」程度のゆるさが大事です。ぴったりなのは、360度どの角度にも音を拡散するタイプの無指向性スピーカー。一般的なスピーカーには「向き」があります。モノラルで全方位に音を放つこのタイプは、意識せず音を楽しむのに最適なのです。



もちろん、お持ちのスピーカーに「向き」があっても大丈夫。BGMらしさの出る音作りをするなら、その置き場所にひと工夫をしてみましょう。まずは耳の高さを避けること。こうすることで、音楽がダイレクトに耳に飛び込んでくるようになります。また、スピーカーの向きは、あえて人に対

して「そっぽを向く」ように。壁や家具に向けてみるなど、試してみてください。やさしい響きになるはずですよ。

お気に入りの音楽で部屋中をやさしく満たしてみれば、とびきりのリラククススタイルに。自然に笑顔になれるはずですよ。

暮らしメモ

BGMの効果とは

ご存知でしたか、BGMには実はこんな効果があるのです。

●雑音を聞こえにくくする

エアコンや家電の運転音、換気扇など、家の中には実は雑音がいっぱい。気になり始めるとイライラして、ストレスの元になったりもします。そんな時に雑音を聞こえにくくしてくれるのがBGM。一つの音に注意が向くと、ほかの音を意識しにくくなるという、人の耳の特性を利用します。

低い音はより高い音を打ち消しやすいので、騒音対策の楽曲選びならシャキシャキした高音系はNG。落ち着いた曲を使いましょう。

●気持ちのコントロール

音楽には感情に働きかける効果があるということは、誰もがきっと体感しているはず。お店のBGMが軽快で心地よいと、つい買い物をしすぎてしまうなんてことも、よくあることです。この効果を利用して、たとえば家事をする時には早めのテンポのBGMで効率アップ。癒された時にはゆったりリラククスできる音楽を使い分ければ、生活の活力にもつながります。

