

セカンドライフをコンパクトな平屋で...

いま、人気の平屋住宅を新築。
シンプルでコンパクト、「使いやすい」を追求!



リビングダイニングの隣には、落ち付いた雰囲気の和室を配置。扉を閉めると独立した部屋になります。



リビングの外からは温かな日差しも入り、のんびりした時間を過ごせます。

《平屋の魅力》

- ・ 移動が楽
生活空間がワンフロアにまとまり、段差が少なく、移動がスムーズ。バリアフリーの住まいが実現。



サークル
せきた

「がま口ポーチ」

■ 4月6日(火)
10:00 ~ 12:00

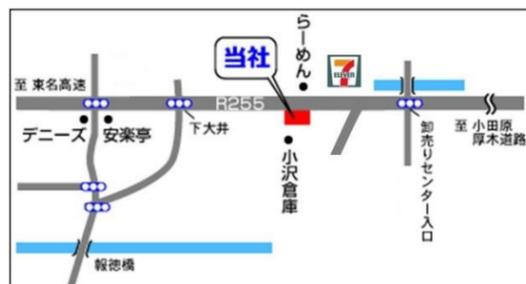
持ち物：裁縫セット
目打ち
パンチ
参加費：300円



※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

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/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

当店で
**Tポイントが
貯まります。**
T-POINT



Vol.111
2021.04

住まいのかわら版

発行
アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

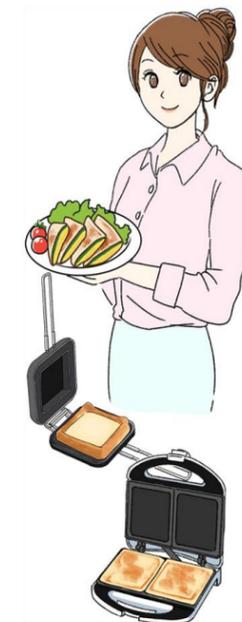
アイデア満載のホットサンドメーカーを楽しみましょう
食パンだけではありません！ランチからおやつまで、
いろいろ使えるホットサンドメーカーを、ぜひ活用してみてください。

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ホットサンドメーカー」です。

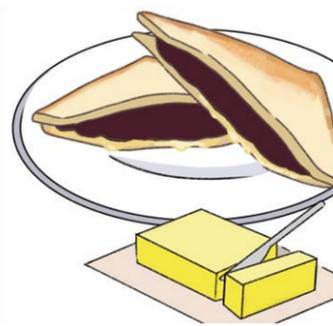
食材を入れてさまざまに活用できるホットサンドメーカー。調理家電として見られるものは、食材を挟んでタイマーをかければOKなのでとても手軽。昨今のキャンプブームから人気が高まっている直火タイプは、コンパクトでシンプルなつくりで扱いやすいところが魅力です。そんなホットサンドメーカーを使った、さまざまなメニューを紹介しましょう。

パン＆ご飯、お肉系で 大満足のメニュー

まず試したいのは、王道の食パンでつくるホットサンド。ham&チーズや、きゅうり&ツナなどを入れれば、手軽にランチができます。また、ローストビーフや、せん切りキャベツ&ウィナーを入れれば、ボリューム満点！スープなどで見られるお野菜のナポリタンや焼きそばを挟めば、惣菜パン



風になります。おやつバージョンもおすすめ。中にあんこを入れて楽しむのも良いですし、スライスしたバナナに板チョコを挟めば、とろろチョコバナナサンドが楽しめます。



おにぎりに使うのもおすすめ。ご飯にしょうゆ、かつお節を混ぜておにぎりをつくり、ホットサンドメーカーにセットすれば、こんがり焼き色がついた焼きおにぎりができあがり！また、



コンビニのおにぎりでも、超手軽に焼きおにぎりができます

市販のこんぶ煮を混ぜたり、味噌、砂糖、しょうゆを混ぜておにぎりに塗ったりと、さまざまな焼きおにぎりが楽しめます。

お肉を焼くのに重宝します。ホットサンドメーカーの内側に油を塗り、適当な大きさに切った鶏肉や豚肉、牛肉をセットして焼くだけ！ステーキキ肉も焼けます。シンプルに塩コショウで楽しむのも良いですし、ハーフ入りのスパイスをすり込んで焼いてもおいしいですよ。もちろん、味つけなし

頭の体操 間違いさがしゲーム

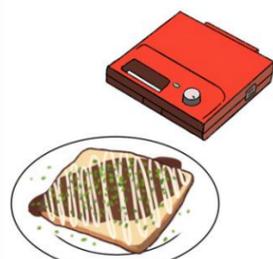
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



にして、仕上げにしょうゆや七味、柚子コショウなどで楽しんで良いですね。ちなみに、直火タイプを使う場合、ひと口程度のお肉を入れるときにすぎ間があると、もう片面にひっくり返したときに偏ってしまう、焼き加減にムラができてしまうことがあるので、すぎ間なく入れることをおすすめします。

粉ものだって 手軽にできますよ！

お好み焼きも手軽にできます。お好み焼き粉、水、キャベツを混ぜて生地をつくりまわす。ホットサンドの両面に油を塗り、片面に豚肉を2〜3枚のせたら、生地をゆっくり敷き詰めて焼きます。お好みで天かすやチーズを入れても美味しいです。また、豚肉ではなく、細かく切ったゆでたこと



電気タイプ、直火タイプとも、焼き加減は、様子を見ながら調整してくださいね！

紅しょうがなどを入れれば、たこ焼き風の味わいになります。ホットケーキミックスに牛乳、卵を混ぜてシンプルに焼くのはもちろん、ホットケーキミックスの生地を入れたら、あんこや、カスタードクリーム、お好みのジャム、板チョコなどを入れて、さらに上に生地を乗せて焼けば、今川焼風の味わいが楽しめます。ホットサンドメーカーは、加熱すると熱くなるのでやけどに注意しましょうね。

「働く」を考えた これからの住まい



家族全員がストレスなくすごせる、家庭の中のワークスペースとは？

新しい働き方として、テレワークが急速に浸透しています。自分または家族の誰かが自宅でお仕事という光景も、めずらしいものではなくなりました。今回は、自宅にテレワーク空間を作る時のコツについて考えてみましょう。

テレワークはどこで行う？

納戸や利用しなくなった子ども部屋は、ワークスペースへのリフォームに最適。また、寝室の一面を利用するのもおすすめです。ほかの生活空間から区切られていて、日中ほぼ利用されることのない寝室は、実はお仕事にも向いています。ただし、睡眠前には仕事の資料やパソコンをしっかりと片付けて、くつろぎの時間に仕事の空気を残さないよう気をつけましょう。

隠す収納で集中できる空間を

リビングなど、生活の中心となる場所をワークスペースにする場合の問題点は、集中力が削がれてしまうこと。生活用品が目に入れば、やはり気が散ってしまいます。そんな時は、「隠す収納」を活かした部屋作りで視界をスッキリ。オフの時間には、今度は仕事道具をしっかりと隠して、メリハリをつけてください。

フォームするのもおすすめです。収納の棚板を活かしてデスクとして活用するなど、アイデアは様々。扉を閉めるだけでワークスペースごと、隠れるようにしてしまえば、サッとオフに切り替えできて便利です。

「仕事」と「暮らし」の区切りをしっかりとつけて。オン／オフを切り替えできる空間作りがポイントです。



暮らしメモ

オンライン・ミーティングのよくあるお悩みに

- **家族の誰かがオンライン会議、またはオンライン授業中、**— そんな時、気になるのが生活音や窓からの騒音。少しの生活感には、「愛嬌」とも言われますが、気になって仕事や勉強に打ち込めなくなつては困ります。ここではオンライン中の雑音対策を紹介しましょう。
- **ヘッドセットを使う**
パソコン内蔵のマイクは音を広く拾う傾向があるので、雑音が入りがち。気になる方は、聞き取りやすく、会話に適したヘッドセットを試してみてください。
- **家庭ではルール作り**
話しかけない、ワークスペースに立ち入らないなど、家族の間で会議／授業中のルール作りをおきましょう。家族全員が快適に過ごすために、それぞれ譲り合うことも大切です。
- **窓からの騒音に注意**
家庭内でどんなに気をつけていても、車の騒音やペットの鳴き声、工事の音などが外から飛び込んでくる……こんな時は窓からの騒音対策を。防音シートや遮音効果のあるカーテンがおすすです。また、内窓を取り付ければ、防音効果はさらにアップ。ぜひお試しを。



力を抜いて「家ごはん」。 適度なサボりを当たり前前に

外出自粛の日々が続き、家族が家にいる時間が増えると、あわせて増えてしまうのが家事の負担です。特に、食事の準備は軽くありません。「家ごはん」は素敵なことですが、毎日3食、延々と続いては……。

これからの家事は、しっかりとやりすぎて疲れてしまわないように、ほどよく「手を抜く」ことを当たり前に。作り置き、手抜き大活用の「家ごはん」スケジュールで回していきましょう。

たくさん作って何度も食べる
食事ごとに1からレシピを考えるのではなく、たくさん作って、何度も食べましょう。朝食で作ったものは、昼、夜にも。

2食目、3食目はアレンジで
たくさん作ったなら、次はアレンジを加えて、これ飽きずに楽しめます。

また、「家事は家族みんなでするもの」という意識も大切です。ご自分だけでやらないように、家族を必ず巻き込んで！



いつもの野菜で 大活躍！ アレンジアイデア

茹でブロッコリーを常備しよう

小房に分けて塩茹で2分。ざるに上げ、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。

チーズをかけてオープンへ

サラダ ゴマ和え

ほかにも……
●刻んでパスタの具に
●ウインナー、ベーコンなどの加工食品と炒めて

にんじんしりしりバリエーション

刻んだにんじんを油で炒め、だし、しょうゆ、塩などで味付けするのが基本。様々な追加素材で違いを楽しんで。

炒り卵 ツナ缶

すりゴマ カレー粉

暮らしのヒント ●生活リズムを朝食で整える

不規則な生活を正す「毎日の朝ごはん」
生活スタイルに変化があると、毎日の生活リズムも乱れがち。不規則からくる不調をリセットするには、規則正しく朝食をとることが大切です。「体内時計」の調整に効果があるとされているのはたんぱく質、糖質(炭水化物)とあわせて、意識してしっかりとることを心がけてください。

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 今年の7月と8月は連休が変わります

週末と祝日の連休は、日ごろの疲れを癒せて嬉しいですね。今年は7月と8月の連休が変わりますよ。海の日は、例年なら7月の第3月曜ですが、今年は、海の日が7月22日に。スポーツの日は、例年なら10月の第2月曜日ですが、7月23日へ移動するので、なんと、22日から25日まで4連休！山の日も例年なら8月11日ですが、8月8日へ移動。8日は日曜日なので、翌9日の月曜が振替休日となり、3連休となります。祝日の移動に伴い、10月の連休がなくなるので、結婚式などの予定を入れていて、変更を考えている人もいるようです。決定が昨年の12月のため、今年のカレンダーによっては、対応が間に合わず、祝日表示が以前のままだになっているものも見られるそうなので、改めてカレンダーをチェックしてみてください！

02 アイロンは立ったままが便利!?

アイロンがけて、台を出して、アイロンを温めて…と家事の中でもなかなか面倒ですよね。しかし、最近では、ハンディ&強力スチームのタイプが多く見られ、洋服を掛けたままで、そして、立ったままでのアイロンがけができるようになりました。ハンディタイプのアイロンは、以前からありましたが、スチームがイマイチ、アイロンを当ててもなかなかしわが伸びない…という不満が。しかし、最近のハンディアイロンは、スチームが優秀なタイプも多く見られるようになりました。強力スチームに特化したスチーマーと呼ばれるものも登場。しかも、比較的軽いものや、出張などにも便利なコンパクトサイズのものなど、使い勝手によってタイプもさまざま。さらに、ハンディアイロンは、しわを伸ばすだけでなく、スチームの熱でニオイをとったり、花粉を除去したり、除菌もできるタイプも。今のライフスタイルに合ったアイテムのひとつになりそうですね。

03 おうちお花見を楽しみましょう

おうち時間を楽しむのが定着した昨今。お花見もおうちで楽しんでみませんか？お花屋さんで枝つきの花や、季節の花を買ってちょっと大きな花器にざっくり活けるだけでもお部屋がぐっと華やかになります。お菓子は、おだんごやおまんじゅうなど菓子でも良いですし、お気に入りのおつまみとワインなども楽しいですね。外ではできないテーブルセッティングで気分を盛り上げるのがおうちでのお花見ならではの♪ランチョンマットを敷き、大きさの違うお皿を2枚重ねてお菓子やおつまみなどを乗せれば、ちょっとプレミアム感が出て気分が盛り上がります。また、フェイクのグリーンや花をお皿のそばに添えたり、テーブルに花びらをパラパラと散らせば、より華やかになります。ぜひ楽しんでみてください。