

北勢だより 2022 5月号

皆さんこんにちは☆5月は、様々な山菜が旬の時期です。この時期になるといつも友人から『しどけ』や『あいこ』を頂きます☆『しどけ』は本来、葉よりも茎を食べるものでおひたしにすると独特な苦みを感じられて美味しいです。苦みが苦手な方はてんぷらにすると食べやすいでしょう。『あいこ』は、トゲトゲがあるのできちんと下処理をしてからいただきます。うちでは、いつも天ぷらにして頂いています！今年も美味しく頂きたいと思います(*^^*)

かんたんレシピ



クレソンとイカの中華風サラダ

たっぷりのクレソンとゆでイカにモッツアレラチーズをプラス。食べるラー油でパンチを効かせた、食べ応えのあるサラダです♪

材料

- イカ…1杯、日本酒…大さじ2、クレソン…1束、ブロッコリースプラウト…1パック、モッツアレラチーズ(一口サイズ)…50g
- 食べるラー油…大さじ1、ごま油…大さじ1、黒コショウ…適量 (2人分)



- ①イカは内臓を取って下処理をし、胴は輪切りに、ゲソは食べやすい大きさに切る。
- ②①と日本酒を入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ③クレソンは茎2センチほどを切り除いて、3等分にし、根を切ったブロッコリースプラウトと混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、②と2等分にちぎったモッツアレラチーズをのせる。
- ⑤食べるラー油とごま油を混ぜて④に回しかけ、黒コショウを振る。

※イカは火を入れすぎると固くなるのでご注意ください。
全体的に白くなり、表面がピンク色になった状態が、だいたいの目安となるので参考にしてください。
※クレソンは、調理直前まで水につけておくとシャキッとします。

ご存知ですか？



お菓子や衣類などいろいろあるので、検索してみるのも良いですね。

フェアトレード認証商品や、売上金の一部が寄付につながる商品を購入することで、多くの人が持続可能な生活が送れるようになります。

地域への配慮も大切

パソコンやスマホでポチっとすればいろんなモノが手軽に買える時代ですが、身近な場所で頑張っている人たちに目を向け、応援することも大切です。そこで、地元の本屋さん、電気屋さん、お肉屋さんといったお店で商品を買ったり、地元産の食材を選んだりすることで、地元が元気になり、地域振興につながります。

エシカル消費とは？



環境に配慮したさまざまな活動が目目されるなか、よく耳にする「エシカル消費」。エシカル消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことを言います。

●人や社会への配慮

たとえば、チョコレートや衣類の材料になるコットンなど、身の回りのものが私たちの手元に届くまで、いろいろな人の関わりや工程があります。中には、発展途上国で安い賃金で働き、貧困に苦しむ人も。そこで、商品が届くまでのストーリーに思いを巡らせてみましょう。

●環境への配慮

地球環境を考え、小さなことでもできることをすることで、環境への配慮につながります。たとえば、マイバッグやマイボトルを使う。エコ商品や、資源保護の認証がある商品、CO2削減の工夫をしている商品を選ぶなど。食品ロスを減らすことも大切です。



いらっしゃい!

電球を省エネのLEDに替えることも環境に配慮することにつながります。



新商品システムバスルーム-Lidea-[リデア]

LIXIL
リデア Bタイプ
1616サイズ(1坪)

バスタブ浴派の方に
オススメ!!



新発売 特別価格!!

限定! 3台!!

工事費別途 **55万円(税込)**
商品定価 ¥1,447,710-(税込)

*ミナモ浴槽



水面がどこまでも
続くようなデザイン。

*マグネットシェルフ



マグネットなので好きな
ところに設置できます。

*スマートエスコートバー



洗い場での立ち・座りや洗い場から
浴槽への移動がスムーズです。

*エコアクアシャワーSPA

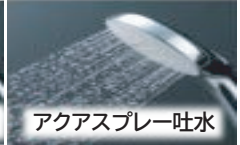
3種類のSPAが楽しめます。



シルクミスト吐水



パワーマッサージ吐水



アクアスプレー吐水

※更に、下記の補助金が適用になります。
工事費50万円以上(税込)が対象になります。

令和4年度 秋田市住宅リフォーム支援事業

◆補助対象者 増改築・リフォーム工事に対し…**5万円**補助します!

秋田市内に住所があり、市税の滞納がない方で、自らが所有し居住する住宅や親又は子が所有し自らが居住する住宅などの増改築やリフォーム工事を行う方。

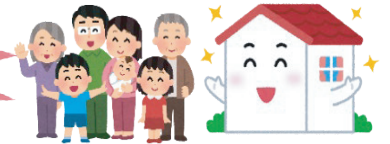
※令和4年度の見直し内容

過去も含めて住宅に付き2回まで補助します!!
ただし、同一年度中の申請は1回限りです。

◆補助対象住宅

秋田市内にあり、次に該当すること。

一戸建住宅(併用住宅の場合は、住宅部分の延べ面積が、建築物全体の延べ面積の1/2以上あること)



令和4年度 秋田県住宅リフォーム推進事業

	子育て世帯	断熱改修	断熱化工事の支援
	持ち家型	持ち家	
対象者	18歳以下の子 2人以上と同居している親子世帯	住宅の所有者等	断熱改修や 開口部の断熱化、 ユニットバス化を 支援します!!
補助額 (千円未満切捨て)	補助対象額の 20% 上限 40万円	補助対象額の 10% 上限 8万円	

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ 株式会社 北勢工業

詳しくは担当者までご相談ください。

☎:0120-910-382 〒010-1421 秋田市仁井田本町五丁目1-62

FAX☎:018-839-6422 E-mail☎:lixil-hokusei@amail.plala.or.jp 担当:住まいメイト 工藤 奈江