

八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

おひさま新聞

令和5年
5月号
No. 153

「ツツジ」と「サツキ」
開花はツツジが4〜5月、
サツキは5〜6月頃
ツツジの葉は表面に柔らかい毛があり、
サツキはつるつるして小さく、毛が
ツツジのおへばは5本以上、
サツキのおへばは3本です。
ツツジ
サツキ

今月のささやき



す、ゆるいストレッチです。三年

皆さん、こんにちはは大栄建設の三石です。いつも「おひさま新聞」をお読みいただきありがとうございます。五月も下旬になりました、田植えも進み水面には黄緑色の苗が優しくなびいています。陽も長く陽気も穏やかで過ごしやすい季節ですね。国のコロナ対応も5類に引き下げられ、街中では以前の活気が戻ってきたように思えます。

一方、人の動きが活発になってもお店や企業では人手不足によりサービスが追い付いて行かない現状です。現有人員で必死に切り盛りをしている状況ですね。わが社もこの時期は新しい工事の着工などで大忙しです。

さて、私事ですが今月から早起きをして、45分ほどかけてストレッチを始めました。寝ているマットに横になった状態で柔らかい筒状の用具を使って筋や筋肉をほぐす、ゆるいストレッチです。三年

～ストレッチ始めました～

ほとんど前より愛犬と散歩を兼ねた会社への通勤をしているのですが、最近左足のかかとと足の付け根の痛みで走れなくなっていました。知り合いの方の助言で始めたこのストレッチ、少し効果が出てきました。

仕事や畑仕事でついオーバーワークになってしまいがちな時期です、皆さんも何か体にいいことにチャレンジしてみてください。



絵 FV

大栄建設のほっとにゅーす



皆様こんにちは。大栄建設の工藤です。今年の連休はコロナ前のように観光地も人が多く県外の車がかなりの数走っていましたね。今年から再開されたイベントも多く、佐久バルーンフェスティバルも大勢の人で賑わったようです。今まで我慢していた分、出かけて楽しんだ人も多く良かったです。自分は今年の連休はあまり出かけることもなく家でゆっくりと過ごしていました。

5月8日からは、コロナも5類へと移行となり基本的にマスクの着用や消毒などの感染症の対策も個人の判断になるとのこと。一気にコロナ前の生活にはならないと思いますが、少しずつ以前の生活に戻れるとよいですね。

話は変わりますが、最近、ニュースになることが多い強盗や殺人。その内容も大胆で凶悪になってきているように感じます。人が居る居ないに関係なく犯行が行われているように思います。

自分も家の鍵を掛け忘れることが多いので、もっと防犯の意識を高め気を引き締めていきたいと思えます。皆さんも気を付けてください。



絵 FV

おひさま見聞録 日本再発見！ 一伍詰編⑤ やじるしきゅうにく に ～矢印牛肉やまと煮 (愛媛県西予市)

1893(明治26)年創業の宇和島缶詰を受け継ぎ、今も当時の味を守り続けているこの缶詰は、120年以上の歴史を誇ります。ラベルの図案と味付けは発売当時から変わっていません。牛肉は柔らかく仕上げられてあり、肉塊が口の中でほぐれるほど。この柔らかさの秘訣は、2回煮込んだ肉を高温高圧殺菌にかけ、肉の細部にまで味を染み込ませていることにあります。甘辛い煮汁が牛肉の味をさらに引き出す絶妙さで、白米との相性抜群。煮こごりまで残さずペロリと食べられます。(「職場の教養」より)



Chottoいいかも

色ちがいの食品、どう使う？



白ゴマなら冷しゃぶ、黒ゴマなら春菊と白だして黒ごま和えも良いですね♪



白ゴマはどんな料理にも合う万能選手。トッピングや和えもの、ドレッシングにもグッド。黒ゴマは春菊など香りが強い野菜と相性良し。香ばしさを活かしたクッキーや和菓子にもおすすめです。

白と黒のコショウの使い分け

そもそもコショウは、インド南部が原産の多年生植物の実からつくられます。黒コショウは未成熟の緑の実、白コショウは、赤く成熟した実からつくられるそうです。白コショウは色も目立たないので、ホワイトソースや白身魚料理、葉物野菜に合わせるのがおすすめ。黒コショウは料理のアクセントや、肉（特に牛肉）と相性良しです。

ゴマやゴマ油など、色ちがいの食品がありますね。その特徴や使い分け方をご紹介します！

●白と黒のゴマの特徴

白ゴマはナッツのような香りで黒ゴマよりも油分が多いのが特徴。ゴマ油の原料としても使われています。黒ゴマは、ゴマ本来の風味が強く、ポリフェノールが白ゴマより多いのが特徴です。

●透明色の白ゴマ油と茶褐色の黒ゴマ油の特徴

無色透明に近いゴマ油は、香りもあまり感じず、クセがないのが特徴。酸化しにくいところも良いです。黒ゴマ油は、香りが強く、香ばしいゴマの風味が特徴です。

●白と黒のコショウの特徴

白コショウは、香り、辛味ともに控えめなのが特徴。黒コショウは、香りも辛みも強いのが特徴です。

餃子につけだれ「酢コショウ」は白・黒どちらも合いますね！



黒ゴマ油は刺身につけたり、漬け込むとコクや旨味がプラスされ美味しい！



白ゴマ油は、サラダ油と同じ感覚で炒めものやドレッシングベースなど普段使いに重宝。黒ゴマ油は、炒めもの仕上げや種類のアクセントにおすすめです。



かんたんレシピ

ホタルイカとアスパラガスのリゾット

教えてくれた人 …尾田衣子さん

料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

ホタルイカとアスパラガスが相性抜群！粉チーズと黒コショウを効かせたリゾットです♪

ホタルイカには、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB12が豊富に含まれています。また、鉄、亜鉛、銅といったミネラルも豊富です。



作り方

- ①ホタルイカは目を取る。アスパラガスは2センチ幅に切り、セミドライトマトは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、糸ミツバは粗切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、米を炒める。米に油が回ったら、水にコンソメ顆粒を溶かしたブイヨンを少しずつ加え、15分程、混ぜながら弱火で火を入れる。
- ③米に芯が残るくらいになったら、アスパラガスを加えてさらに2～3分火を入れる。
- ④③にホタルイカ、セミドライトマト、糸ミツバを加えて火を通し、粉チーズ、塩、黒コショウで味をととのえる。器に盛り、さらに黒コショウと、オリーブオイルをかける。

※水分は少しずつ加え、米の硬さを確認しながら調整してください。

※水っぽくならず、少し米に芯が残るくらいができ上がりの目安です。



材料

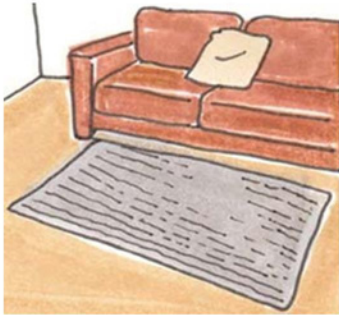
(2人分)

- ・米…80g、ホタルイカ…80g、アスパラガス…3本、セミドライトマト…30g、玉ねぎ…1/4個、糸みつば…1/4束
- ・コンソメ顆粒…小さじ1、水…300ml、粉チーズ…大さじ1、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量

Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか？ イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

■ラグとして使う



ポコポコした立体感のある質感は足触りが良く、ラグにぴったりです。

子どものプレイマットとしてもおすすめです

■赤ちゃんにも♪



布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいこともポイントです。

洗濯機で洗えるので、清潔に使えるところもポイントです♪

■プレゼントに♪

サイズ展開が豊富で、価格も手ごろなので、プレゼントにもおすすめです♪



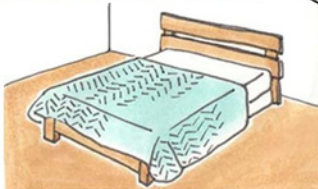
70×100センチはあかちゃんの敷布団カバーに。180～200センチ角はラグやソファ、ベッドカバーにと、使い勝手に合わせて選べます。

■カバーとして インテリアのアクセントに



見た目もおしゃれなので、ソファカバーやベッドカバーに使って、インテリアのアクセントにするのも良いですよ♪

縫い目の模様もいろいろあるのでお気に入りを見つけてみてください



洗濯ネットに入れるとより安心です。



■洗濯機での洗い方

洗濯タグをご確認ください。一般的に、手洗いの場合が多いですが、薄く中綿が入っているので、実際に手洗いをすると重くなり、水を切るのも大変。そこで、洗濯機の手洗いモードで洗うのがおすすめ。脱水後、全体的によく伸ばしてから干しましょう。

素敵リフォーム

家族で楽しむ時間が増えました

Before



濡れ縁とテラス。何をやるにも一度庭に降りる…という動作に不便さもありました。



使いたい…



After



奥行約3mのウッドデッキはヒノキを施し温もりたっぷり。屋根も広々と付き、雨雪の日も安心。家からスムーズに出入りできる動線は使い勝手抜群。家族のイベントや日常の家事でも大活躍のスペースになりました。



「ウッドデッキからの眺めも最高ですよ」とお施主様。



施工例の詳細は、下記ホームページやインスタグラムからもご覧頂けます。



ホームページ



DIARY SMILE
インスタグラム

町から素適人

SETROUNDLY 島崎 淳さん
(セットラウンダリー) [ミュージシャン]

FM佐久平 毎週金曜日 20:00～
(生放送)



4月から始めました。ぜひ聴いてみてくださいね♪

八千穂  駅前通り

大栄建設株式会社

〒384-0702

南佐久郡佐久穂町穂積1326

TEL (0267) 88-3417

FAX (0267) 88-3923

LIXILリフォームショップ 大栄

検索

