

# LIXIL

住まいと暮らしを提案するリフォーム情報誌

# リフォームショップ

巻頭特集 私流・暮らしの楽しみ方

色彩もインテリアも  
「好き! 楽しい!」基準で  
選んだ、まさに最高のわが家

2020  
夏号

音楽家 良原リエさん

したいコトを実現し、不安なコトは解決して、  
家族みんなが笑顔になれる

コト・リフォーム実例

連載企画 教えて! 収納王子♪  
ワザあり 収納アイテム

植物たちをもっと身近に!

プチガーデニングを楽しもう!



# 色彩もインテリアも好き！楽しい！基準で選んだ、まさに最高のわが家

都心の閑静な住宅地に、音楽家・良原リエさんのお宅があります。良原さんは、アコーディオン奏者としてはもちろん、子どもが遊ぶ「トイ楽器」を音楽に取り入れるなど、多彩な音楽活動をするほか、子育てなど、さまざまなことを発信。多くの人に愛されています。



良原リエさん  
音楽家。アコーディオン奏者、トイ楽器奏者として、映画、TV、CM、アニメ、ミュージカル、他アーティストとの演奏、制作に携わるほか、子育てやトイ楽器について、著書などで発信。近著は「まいにちの子をたてべんとう」(アノニマ・スタジオ)。ほか、「トイ楽器の本」(DU BOOKS)など。現在、「食べられる庭園鑑」『都会でエコ生活』を連載中。  
<http://tricolife.com/>

## 心ときめくインテリアと自然を身近に感じる庭

1980年代に建てられた家に、ご主人、息子さんとともに暮らす良原さん。玄関を開けると、気さくな優しい笑顔で迎えてくれます。懐かしさ漂う廊下を通り抜けると、イエローやブルーが映える、色鮮やかなDKが広がります。「帰宅して、このDKが見えたとき『嬉しい、この家最高!』と思える雰囲気になったんです」と良原さん。味のあるダイニングテーブル、大好きな赤や黄色のキッチン道具など、生活の息づかいがそのまま伝わるあたたかな空間。モノがたくさんあるのに、どれもじっくりと楽しんでいきます。

隣の和室は、グリーンの壁紙と、息子さんの絵が楽しい空間で、カラフルな色づかいが印象的な良原さんの家。その原点は、海外の住環境にありました。

「海外の友達の家を訪れたとき、キャビネットの扉1枚1枚違う色にするなど、その自由さに衝撃を受け、インテリアに対する概念が変わりました。その気持ちのままわが家に戻ったとき『暗い。ワクワクしない!』と思い、ドアを開けたときに楽しくなる家になりました!と決意。そこから大実験の

## 仕事も子育ても楽しい瞬間を大切に

良原さんは、アコーディオン奏者として活躍していますが、以前は、キーボード奏者でした。「まさに、シンセサイザー全盛の時代。キーボードって音がスピーカーから出てくるので、鍵盤と音がバラバラで、一体感がないことがとても気になっていたので



キッチンの扉は、落ち着いたブルーに、友人のアドバイスで既存のアイボリーの扉を活かしてコントラストを効かせた。普段使いのコーヒーグッズやどこか愛嬌のある時計、アコーディオンの楽譜本、旅先で出合ったキッチン道具など「大好き!」を凝縮した空間。



1 古いオルガンの下には、必需品だという自家製梅干しが。窓辺の小さなアコーディオンは、中国やロシアを渡ってきたと想像できるそうで、奏でると、なんともあたたかい音が出る。  
2 DKの一角にある良原さんの裁縫スペース。ガーランドや切手のコラーージュなど「かわいい!」が詰まっている。左側のカーテンは、ステージ用のテーブルクロスを再利用したもの。



3 カラフルさ満載の和室。「ガーランドは、ハギレで手作りを。その上の大きな数字は、息子の誕生日ごとに年齢の数字を段ボールで切り、コラーージュを。2歳のころはまだ紙をちぎるだけで私が貼ったけど、だんだん自分で貼れるようになり、デコレーションにも凝りだして(笑)。子どもの成長の変化も見られ、数字を覚えるきっかけにもなるのでおすすめです!」



4 年代を感じるアメリカやフランス製のトイピアノやイタリヤ、ドイツ製の鍵盤ハーモニカなど、見た目も音色も愛らしいトイ楽器たち。5 異国情緒あふれ、美しい音色を奏でる良原さん。凛としたミュージシャンの表情も素敵。



ご夫婦のジーンズ4本を駆使してリメイクしたリュック。息子さんの洋服やかばんなどは、ご夫婦の好きだけど着れなくなった服をとことん活かしたそう。「古着なら躊躇なくザクザク切れるし、無駄なく使えるのが良い!」。



「みかんを置いたらヒヨドリが毎日食べに来ます。冬はゆずの実が鈴なりで、ゆず祭りです(笑)。お風呂に入れ放題!」と良原さん。季節を感じ、息子さんにとっても自然に親しめる大切な空間。

## 良原リエさん流 暮らしの3カ条

- 1 朝起きたら庭に出て目を覚ます。青虫が無事に蝶になれるか観察するのも楽しい
- 2 ご飯とみそ汁、漬物のシンプルなお食後は、主人が淹れてくれたコーヒーをゆっくり飲む時間が大好き!
- 3 段ボールで巨大迷路をつくるなど、子どもと一緒に手作りをして楽しむ!

成すると『この反応を待って!』ってくらいに喜んでくれたので、いっぱい試してみました。そんなリメイクも書籍やワークショップで発信するなど、仕事の枝葉が広がる良原さん。現在は、音楽活動をしつつも「庭についての連載が進行中だし、子育てを頑張るママたちに『もつと肩の力を抜いていいよ』という自分の経験も伝えたい。一度きりの人生だから、仕事も暮らしも楽しまなきゃ!」と、頼もしい言葉が。そんな良原さんのこれからはとても楽しみです。



したいコトを実現し、不安なコトは解決して  
家族みんなが笑顔になれる

## コト・リフォーム

実例 ①

# 空間を有効活用し、オープンなLDKを実現！動きやすさと理想のインテリアも叶えました

浴室の一部にはがれを発見し、リフォームを考えたS様は、LIXILのショールームで紹介されたLIXILリフォームショップコマツハウジングに相談。話を進めるうちに、ご主人はLDKの間仕切りが多く、手狭で雑多なことや、奥様はキッチンが対面式なのに開口が小さく、閉塞感があること、全体的に収納が足りないなどの悩みが浮き彫りに。それらに対してのアドバイスが「なるほど！」と感心したことから、依頼を決めました。

京都府 S邸



キッチン背面の収納は、LIXIL「アレスタ」。キッチン全体の調和を考え、重厚感のある「ジェットブラック」を選びました。通路幅も以前より広くなりました。

また、キッチン前面の収納が大助かりで、「以前は、既製のオープンな棚を使っていたので、モノが見えすぎていましたが、しまったモノが扉で隠せて嬉しいですよ」と奥様。ご主人も「全体的にスッキリしました」と大満足のご様子。さらに、和室の残りのスペースを活かしてウォークインクローゼットも設けたことで、忙しい朝も身支度がスムーズになり、LDKのバルコニーに干した洗濯物がすぐにしませて便利だそうです。

**モノトーン・モダンの空間は、収納も充実！**  
キッチンとLDを仕切る壁を撤去し、隣接する和室も壁をなくしてその一部を取り込み、オープンで開放的なLDKを再構成。キッチンの配置を南向きから東向きに変えたことで、LDに広がり生まれ、ゆったりとした雰囲気になりました。空間のなかで一層際立つのが、LIXIL「リシエルSI」。家具のような佇まいで、LDの壁の一部に張った、ストーングレース色のエコカラットとも相まって、大人カッコイイ雰囲気にご夫婦が希望したモノトーン・モダンのインテリアが実現しました。

担当

LIXILリフォームショップ  
コマツハウジング  
藤野 一朗さん



広がりのあるLDKが最大のテーマでした。マンションは撤去できる間取り壁が多く、可変性が高いので、イメージしやすかったです。以前はLDKと和室で約20畳、今はLDK全体で約18畳と若干狭くなりましたが、以前よりゆったりとした雰囲気に。また、以前の熱がこもるキッチンから、風が通るキッチンを実現することもできました。



Before

味気ないデザインで、傷みや古さを感じていました。

シックなデザインの浴室

LDKと統一感を考え、モノトーンで仕上げた浴室。床は足触りも優しく、掃除もしやすいそうです。



個室には寒さと結露軽減のために断熱内窓を設置しました



トイレを新設し、タンクは収納で隠したので、スッキリとした印象に。また、手洗いを端に新設したことで、小さいお子さんでもラクに使えるそうです。壁の一面に張ったエコカラットも素敵です。

LIXILリフォームショップは おかげさまでお客様満足度第1位



2018年、2019年 オリコン顧客満足度®調査 マンションリフォーム 第1位

- 使用 LIXIL 商品
- キッチン：リシェル SI、アレスタ
  - 浴室：リノビオフィット
  - 洗面台：L.C. (エルシイ)
  - トイレ：リフォレ
  - キッチンの床：床タイル メタルスタック
  - LDの壁の一部：エコカラット
  - LDKの引き戸、トイレ、個室の扉：ラシッサ

Data

- 家族構成… 3人 (夫婦+子ども)
- 築年数… 21年 / マンション
- 工期… 2カ月半
- 工事費… LDK、ウォークインクローゼット 620万円
- 浴室 96万円
- 洗面室 35万円
- トイレ 33万円
- 洋室 (2室) 67万円
- その他 130万円

(合計 981万円) ※リフォーム金額は加盟店によって異なります。

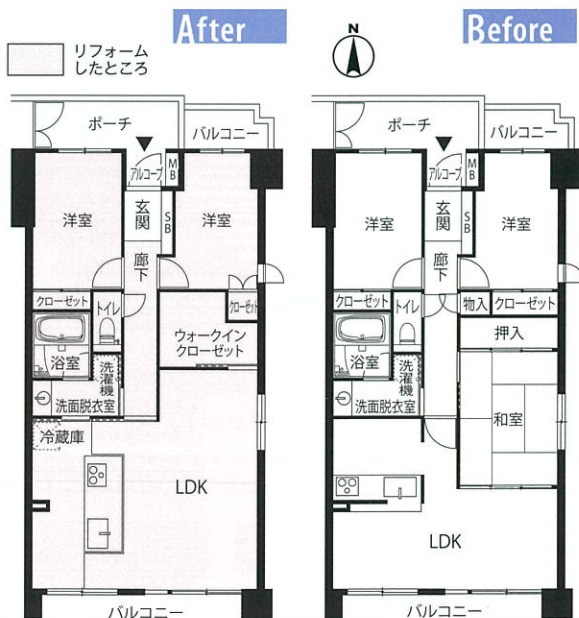
プロのこだわり

配管や排気ダクト、配線のスペース確保を逆手に取る！

マンションは、キッチンの配管やレンジフードの排気ダクト、配線の位置変更にある程度制限があり、そのスペース確保は必須でした。それらを踏まえながら、美しく見せるために、工夫をしました。キッチンスペースは、少し高くすることで、オープンながらもゆるいエリア分けをして、より印象的に見せるとともに、キッチンからの見晴らしもさらに良くなりました。少し下げざるを得なかった天井は、LED照明を埋め込むことで、おしゃれな雰囲気に。天井にやわらかい光が広がり、明るさも十分です。



奥様が「特に便利！」というのが、キッチンから水まわりへ直接できる裏動線。以前は廊下を介して水まわりへ行く間取りだったので、格段に動きやすくなりました。また、水まわりの出入り口が2か所になったことで、回遊もできます。



料理が楽しくなるキッチン

「担当の方が、私たちのイメージを的確に感じ取った提案をしてくれたので、最後までスムーズに進められました」とご夫婦。奥行90センチのワークトップは、配膳や後片付けに重宝。タッチレス水栓も便利だそう。「キッチンが素敵だから『もう一品つくろうかな』と、やる気がわきます」。ご主人も料理を楽しむようになったそうです。

Before



手前に見えるのがキッチンの開口。和室も仕切れ、全体的に閉塞感がありました。



お子さんの勉強スペースや、ご主人のワークスペースも確保。家族の気配を感じながらも、思い思いに過ごせる、ゆとりある空間です。ストーングレー色のエコカラットを張った壁の奥には、ウォークインクローゼットがあります。

廊下は、内装はもちろん、扉も一新したことで、明るい空間になりました。

プロからのひとこと



提案プランを体感できるツールを活用！

打ち合わせでプランをご説明しても、平面の図面ではなかなかイメージがわからない場合があります。そこで「リフォームアクセル」というツールでご提案。間取りを立体的に見せることで、空間をより具体的にイメージできるので、S様にも「わかりやすい！」と喜んでいただけました



タブレットを操作し、実際にその空間のなかにいるような体験もできます。



プランニング当初は、キッチンにテーブルカウンターを設けていたが、ダイニングが近いので、収納に変更して大正解！暮らしのイメージもしやすいです。



ひと目惚れのキッチンが映え  
コミュニケーションが  
広がるDKになりました



①既存のイエローの壁紙や木板の天井といった、あたたかみのあるインテリアに、シックなデザインの床やキッチンを融合させることで、空間が引き締まり、大人の空間に仕上がりました。ガスコンロからIHに変更したことで見た目もすっきりし、掃除もラクになったそうです。②キッチン本体には、前面にも収納をプラスし、冷蔵庫横にパントリーと収納を設置。「リフォームを機にモノを整理できて良かったです」とT様。収納は、ダイニングテーブルの天井とデザインもマッチしてより統一感が増し、新たにしたモダンな椅子とも相性抜群です。



Before  
ダイニングからもキッチンが見えづらく、お互い、距離感がありました。



「下の収納は、重い鍋もしまえ、出し入れもラクチンなので助かります」とT様。以前のキッチンパネルから張り替えたグレーのエコカラットはデザインはもちろん、調湿・脱臭効果が期待できることも、愛犬のいるT様は気に入っているそうです。



手をかさずだけで吐水・止水ができるタッチレス水栓にしたことで、汚れた手で触れることがなくなり、掃除の手間が軽減されたそうです。



以前のキッチンは、対面式ではあったものの、セミクローズスタイルでLDにいる家族と距離があり、ちよつと寂しさを感じていたというT様。加えて、キッチン床ののがれや細部のキズ、ガスコンロなどの劣化もあったことから、LIXILリフォームショップシアーズホームズにリフォームを相談。開放的で、家族と会話を楽しめるキッチンを希望しました。そこで、DKの間にあつた壁を取り払い、ショールームでひと目惚れしたLIXIL「リシエルS

I」を、向きを変えて配置。アイランドスタイルの、オープンで明るいDKに生まれ変わりました。床は、掃除のしやすさと愛犬の歩きやすさを考えて、継ぎ目のないタイル調の硬質シートに変更。キッチン内や、ダイニングの収納をなくし、冷蔵庫の横に新たな備え付けの収納を設けることで、統一感のある空間になりました。「見た目の良さはもちろん、収納も使いやすく気に入ってます。家族の顔が見えるのが何より嬉し

約347万円  
(戸建て・DKリフォーム)  
熊本県 T邸

Data  
家族構成…… 4人(夫婦+子ども2人)+愛犬2匹  
築年数…… 19年  
工期…… 10日  
※リフォーム金額は加盟店によって異なります。

使用LIXIL商品  
キッチン:リシエルSI  
キッチンの壁の一部:エコカラット

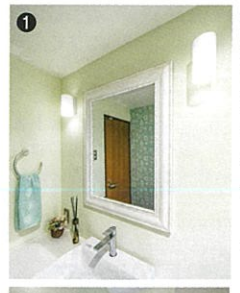
古さが気になっていた  
トイレ&洗面を一新! 壁紙や  
エコカラット、フレンチシックな  
鏡にもこだわり、上品な空間に!

タンクレスで汚れがつきにくく、掃除がラクなトイレ本体に変更し、ペールグリーンを基調に、花柄のアクセントクロスやエコカラットで空間にメリハリをつけました。「リフォームして1年以上経ちますが、カビも生えず、清潔感のあるトイレです」と奥様。



Before  
木製カウンターなど、おしゃれな空間でしたが、壁紙の汚れやカビ、ニオイが悩みでした。

使用LIXIL商品  
トイレ:サティスS  
壁の一部:エコカラット デザインパッケージ



①身支度をする場所でもあるので、鏡の両側に照明を設置。メイクなどによって昼白色と電球色に切り替えができ、とても便利です。②以前の収納は、すべてに扉付き、もてあましていたので、扉付きの部分を最小限にし、両サイドをオープンにしたことで、飾り棚としても楽しめます。



1階のトイレ&洗面が新たな空間になったことで「友達が「ホテルみたい!」とほめてくれました」と奥様も嬉しそう。

約90万円  
(戸建て・トイレ&洗面リフォーム)

鳥取県 K邸

Data  
家族構成…… 夫婦  
築年数…… 30年  
工期…… 10日  
※リフォーム金額は加盟店によって異なります。

LIXILリフォームショップ 備中屋

担当 河村 政広さん  
鶴田 悠香さん



K様の「グリーンをベースに」というイメージを実現するとともに、アクセントクロスもご提案。それが、鏡にも映り、より華やかな空間を演出します。おしゃれなスクエアの洗面台のほか、身支度に便利な切り替え式の照明もご提案し、おしゃれさと機能性を高めました。

住まいの情報室

1 day Reform Rechant リシエントは1日でできる玄関リフォーム、だからお客様に選ばれています。



玄関 コンシェルジュ  
まずは自宅楽しくシュミレーション!

夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく。STYLE SHADE スタイルシェード



夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑い。すだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちよつと…。そんなお悩みも、「外付日よけ」ですっきり解決。

暑さ対策 熱中症対策 節電対策

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、1日というのはあくまで目安とお考えください。





## 多肉植物とサボテンの寄せ植え

多肉植物とサボテンは、生育環境が同じなので、寄せ植えの相性抜群。水やりも1週間に1度程度が目安で、あとは、土がしっかり乾いたときにあげればよいので、手軽に育てることができます。ちなみに、寄せ植え後、1週間は水やりを我慢！環境が変わったばかりの植物に、さらに負担をかけることになるので、気を付けましょう。

### たなかさんより

深い鉢だと、表面の土が乾いても、底のほうはどうか？と迷うこともあります。そんなときは、土が乾いた状態をメモリや色などで知らせてくれる水分計を土に差して使うと、わかりやすいです。サボテンは作業中、細かいトゲが舞うので、手袋や腕カバーをすることをおすすめします。

# 千 植物たちをもっと身近に！ ガーデニングを 楽しもう！

暮らしにうるおいと癒しを与えてくれる植物たちをもっと身近に楽しみませんか？そこで、気軽にガーデニングを楽しむ方法をガーデニングクリエイターのたなか やすこさんに教えていただきました。広い庭などがなくても大丈夫！さっそくチャレンジしてみましょう。



寄せ植えした多肉植物とサボテンたち。後列右から時計回りにゴールデンバニー/雅楽の舞/黒法師/スプレnder/パープルクイーン 寄せ植え前に、あらかじめ配置を決めておきましょう



①缶の大きさは深さ20センチ、直径は最大で20センチほどです。ブリキ缶の底は、水抜け用の穴を開けましょう。ここでは、直径5〜6ミリの五寸釘とトンカチを使用しました。②鉢底石を3センチの深さまで入れ、多肉植物やサボテン用の土を入れます。ここでは、日向土(細粒)を使用しました。



逆さにせず、根を崩さないようにそっとポットから苗を取りだし、植物たちを配置したら、土をまんべんなく入れるために、割りばしで植物同士の間をさぐって、隙間に土を足していきます。

### 教えてくれた人

ガーデニングクリエイター たなか やすこさん  
大学で工業デザインを学び、腕時計メーカーのデザイナーとして勤務。退職後に菜園を借り野菜づくりにめざめ、ベランダ菜園に関する著書も多い。近著は「ベランダ寄せ植え菜園」(誠文堂新光社)。「丁寧に暮らす」をモットーにスローライフを目指しながら手掛けるガーデニングは、楽しさと美しさにあふれている。イラストレーターとしての顔も持ち、あたたかみのある色彩で雑誌などで活躍の場を広げている。  
<http://www.greengloves.jp>



## 読者プレゼント応募ハガキ

今後の記事づくりの参考にさせていただきますので、アンケートのご協力をお願いいたします。裏表紙の読者プレゼント賞品もご覧ください。

問A 本誌をお読みになって、おもしろかった記事の番号に○をお付けください。(いくつでも)

- ① 巻頭特集・暮らしの楽しみ方 ② コト・リフォーム実例(施工例)  
③ ワザあり 収納アイテム ④ 住まいの情報室  
⑤ プチガーデニングを楽しもう! ⑥ 乾物でもう一品! レシピ

問B お住まいの住まい心地はいかがですか?

満足  普通  不満 ( )

※気になっている点はありますか? (いくつでも)

- LDK  浴室・洗面室  トイレ  
 玄関  居室  外壁・外まわり  
 収納  床の段差  湿気・結露  
 断熱性  日当たり  その他 ( )

問C 住まいについて、どんな情報が知りたいですか? (いくつでも)

- 介護保険  バリアフリー  健康住宅  
 耐震補強  メンテナンス  保証制度  
 資金計画  ペットリフォーム  エコ・省エネ  
 その他 ( )

問D ご意見・ご感想・ご質問など、自由にご記入ください。

アンケート記入日 年 月 日

ご協力ありがとうございました。



教えて！  
収納王子♪

## ワザあり 収納アイテム

自宅でも収納アイデア満載の収納王子コジマジックさん。  
そんないろいろなアイデアをご紹介します。  
今回は玄関を大公開！ぜひ参考にしてください

教えてくれた人  
収納王子コジマジックさん  
日本収納検定協会 代表理事  
整理収納アドバイザー1級  
住空間収納プランナーマスター

片づけ・収納・住まいに関する確かな知識と実績を持つプロフェッショナルでありながら、松竹芸能で25年の芸歴を積んだ、主婦層に圧倒的な支持を受ける男性ライフスタイル系タレントのバイオニア。整理収納に“笑い”を取り入れたセミナーが話題となり、年間講演依頼数は200本以上。著書・監修本は累計40万部を超える。2014年12月には収納と育児・教育・育成を組み合わせた“収育”を理念として掲げた、一般社団法人日本収納検定協会を設立。2015年10月から“お片づけを楽しむ検定”「収納(収納検定)」をスタートさせる。そのほか収納グッズ開発やマンションの収納監修など、日本や中国を中心に幅広く活躍。  
ホームページ <https://shu-ken.or.jp/>  
Instagram <https://www.instagram.com/kojimagick2009/>

### 今回のテーマ 玄関

#### 収納王子コジマジックさんより

油断すると、雑多になりがちな玄関。ウチは子どもがいるので、帰宅したとき、妻の「靴をそろえなさい！」がいつもの風景でした(笑)。そこで！子どもが楽しんで靴をそろえ、靴箱にしまえる仕組みを考案。おかげでわが家の玄関はスッキリ。妻のいつものセリフもなくなりました。



見よ！このスッキリした玄関を。壁のデッドスペースを利用して、つっぱり棒を渡し、子どもたちのヘルメットをかけています。

### 靴箱の中、大公開！

#### 玄関にあると 良いモノ

- マスクは、外出直前にすぐつけられて便利！
- 宅急便の伝票も玄関で書けばすぐ出せる。
- ペンは玄関専用を用意することで、リビングなどへ取りに行く手間ナシ！
- はさみは、帰宅時に郵便物をここで開封し、不要なモノは靴箱下のゴミ箱へ捨て、必要なモノだけを家に入れる。

棚板と扉の間、わずからセンチのデッドスペースもムダにしない！扉にタオルハンガーを両面テープで貼りつけ、スリッパを収納。

スリッパを靴箱にしまうことでホコリをかぶることもなく、掃除のときにわざわざどかす手間もありません！



長男はグリーン、長女は濃いピンク、妻は薄いピンク、私はブルーと、パーソナルカラーを決め、棚板の手前にマスキングテープを貼ってゾーン分けをしました。子どもたちの足跡シートで、楽しくしまえる仕組みに。



玄関の床にも足跡シートをパソコンで作成し、プリントアウト。足跡型にカットしてラミネート加工。さらにカットしたものを両面テープで貼りました。兄妹で靴をその型に合わせて置く遊びをしている感覚。どっちが早く置けるか競争してます(笑)。

#### 右側にはカギを掛けて

カギは家の中に持ち込むと探し物になります。靴を脱ぐ前に収納できるかが決め手。家族の在宅状況もひと目でわかるので便利♪



奥には、つっぱり棒を渡してシーズンオフの靴のつま先を差し込み縦型収納。

私の靴の収納スペース。上段には、ケースを統一して、靴磨きセットなどを収納しています。



#### 玄関にゴミ箱があると便利！

不要な郵便物は玄関で処分。ゴミ出しのときに最後に回収してそのまま外へ。

片づけとは、使ったモノを元の位置に戻すこと！使うシーンのすぐそばに居場所があることが大切です。







長持ち & 重宝♪

## 乾物で もう一品! レシピ

高野豆腐にチーズをはさんでフライにします。  
さっくり衣が美味しさの決め手です!

### 高野豆腐のチーズはさみ揚げ

(1~2人前)

高野豆腐…………… 2枚 (重曹が入っている厚手のもので良い)	水…………… 大さじ1.5
味噌…………… 大さじ1	小麦粉…………… 大さじ1.5
日本酒…………… 小さじ1	パン粉…………… 全体にまぶし つけられる量
チーズ(溶けるタイプのもの)…… 30g	揚げ油…………… 鍋かフライパン1cm 程度の深さになる量
卵…………… 1個	

- 1 高野豆腐は30分程度水につけて戻し、よく水をしばってから長辺の厚さ半分のところに切れ目を入れ、袋状にします。
- 2 1)の袋状にした部分の内側に、日本酒で伸ばした味噌を半量ずつ塗り、チーズも半量ずつ入れます。
- 3 3)ボウルに卵、水、小麦粉を入れて混ぜ合わせ濃いめの液：バター液を作ります。2)をバター液にくぐらせ、パン粉をまぶします。
- 4 フライパンに揚げ油を入れて熱し、3)を入れて揚げ焼きにします。



**教えてくれる人**  
**高窪 美穂子先生**  
100%天然素材  
家庭料理実践家  
フードコンサルタント

100%天然素材家庭料理レッスンの「クッキングサロン M&Y」を主宰し、身体の中から健康になる完全無添加の美味しいレシピで人気となる。飲食店や企業向けの商品開発、こだわり食材とのコラボも手掛け、テレビやWEB媒体の動画出演等、メディアでも活躍中。著書多数。近著は「ラクチン! お魚クッキング」。

- スーパーなどでよく見られる重曹が入った高野豆腐は、湯戻しすると崩れるので、必ず水で戻してください。重曹が入らない高野豆腐は薄いので4枚用意し、湯戻しして具材を2枚で挟んで調理してください。
- チーズはお好みのもので良いです。
- 揚げ焼きするときに、高野豆腐に残っている水分が出て油がはねる場合がありますので、調理時は十分注意してください。



## 当店にご相談ください!

# LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設

株式会社 ナカゴミ建設  
〒400-0411  
山梨県南アルプス市西南湖264  
TEL:055-282-1000  
E-mail: beforeafter@sikinoie.jp  
営業時間：9:00~18:00  
定休日：水曜日、年末年始

フリーダイヤル  
**0120-822-224**  
<http://shikinoie.jp/>

郵便はがき

料金受取人払郵便

大崎局承認  
**8178**

東京都品川区西五反田7-24-5  
西五反田102ビル7F  
リスモン・マッスル・データ株式会社 内

## 「LIXIL リフォームショップ」 2020 夏号 係 行

お名前	男・女	年齢
〒	ご住所	
電話番号		
E-mail		

担当加盟店よりメールまたはお電話にて、ご連絡をさしあげる場合がございます。連絡不要の場合は、右の□にチェックしてください。

ご希望のプレゼント番号に○をお付けください。

① 小浜食糧  
長崎水菓子詰合せ(9個入)

② 日本橋 千足屋総本店  
トリプルセレクション(12個入)

どちらかお選びください

**読者プレゼント**

全国のご当地定番お土産をお届け!

**14名様**

小浜食糧  
長崎水菓子詰合せ(9個入) (税込参考価格:2,920円)

長崎のおいしさを2種のゼリーに!  
長崎で愛される菓子を提供する「小浜食糧」からは、2種のゼリーを。日本で初めてコーヒーが伝わるとされる長崎・出島。その縁を大切に、出島の人気バリスタ監修の上品な味わいを活かした出島珈琲ゼリー。長崎名産・茂木びわを、口あたりなめらかなゼリーで包んだ茂木びわゼリー。ぜひご賞味あれ!

**10名様**

日本橋 千足屋総本店  
トリプルセレクション(12個入) (税込参考価格:3,240円)

フルーツをふんだんに使った焼き菓子  
「千足屋総本店」からは、素材の個性を活かした焼き菓子のセットを。自家製ラムレーズン、オレンジピールなど、香り高いフィナンシェに。発酵バターとラムレーズンを使ったブルーティクッキー。レモンピール、ドライチェリーなどがたっぷりのフルーツケーキ。贅沢な味わいを!

**応募方法**  
右のアンケートハガキにご記入の上、「LIXIL リフォームショップ」係までお送りください。締め切りは2020年8月20日(当日消印有効)です。  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ご記入いただいた内容は、担当加盟店にも情報提供させていただきます。個人情報につきましては、プレゼントの発送に利用させていただきます。右のハガキで応募ください!