

『かわら版』

第186号
＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『手抜きじゃなくて、時短』です。

◆料理の時短術
毎日の家事を賢く済ませる時短術

1 電子レンジやホットプレートなどの家電製品は強い味方

最近の家電製品は高機能になってきていて、様々なことが出来るようになってきました。

○炒める前に電子レンジでチンしてから炒める。火の通りが早い。

○野菜などはあらかじめ電子レンジでチンしてから調理する。ゆで時間の短縮になる。

○電子レンジ、IH、魚焼き、それぞれ同時進行で作れるメニューにしている。

○煮込み料理は圧力鍋で調理すると時短になる。

○ご飯を炊く時にラップに包んだ鶏肉を炊飯器と一緒にに入れておけば、蒸し鶏ができる。

○冷凍や電子レンジをうまく使用する。フライパン料理はホットプレートを使い、一気に終わらせる。

○このように、家電製品を使った時短術がよく挙げられています。特に電子レンジは強い味方で、肉じゃがや麻婆豆腐、ニラ玉、キーマカレーまで電子レンジを活用して作ることもできます。

2 作りおきメニューを考えたお弁当

「作りおき」のメニューを考えたり、食材を冷凍保存しておくことです。

○冷凍するときには、溶かしたらいすく調理できる。解かすだけで済むので、解かす手間が省ける。

○週末にまとめて下ごしらえしておく。朝、材料を切っておく。

○翌朝と昼の分も含めて夜に一気に作ってしまう。

○朝食の時に夕飯の下準備をし、夕飯の時に翌日の朝食の下準備をする。



○カットした野菜を冷凍しておく。

○玉ねぎのスライスやみじん切りを、5〜6個分よく炒めたものを、小分けにして、冷凍にする。カレー、コンソープ、ミートソース、ハンバーグなどに使える。

○保存できるものは、茹でて冷凍保存。常備菜を作っておく。

○煮物などの副菜は必ず2日もつのように多く作るようにする。

○☆日持ちのする副菜を多めに作ったり、野菜を冷凍保存して常備菜にしたのといった工夫をしてみるといいですね。

3 時間配分を工夫するなど、その他の工夫

単純な調理だけでなく、その段取りも時短においては大切なポイント。どの時間にもこまめやっておくか、このことをしっかりと計算して時短を図りましょう。

○一週間の献立をあらかじめ決めておく。

○週末にまとめて下ごしらえしておく。

○朝、材料を切っておく。

○翌朝と昼の分も含めて夜に一気に作ってしまう。

○朝食の時に夕飯の下準備をし、夕飯の時に翌日の朝食の下準備をする。

☆事前に数食分の献立を考えておくことで効率的といえます。

☆…

○食材宅配サービスを利用する。

○レシピ付き食材宅配を注文する。



お菓子の乾燥剤で吸湿

お菓子や海苔などに入っている乾燥剤を集めておいて、これを靴に入れておきます。足は一日歩くとかなりの量の汗をかいており、この湿気も臭いの原因。だから履いた靴は、中に乾燥剤を入れて風通しの良い場所において休ませてあげると良いです。

花の飾り方 No.3

●場所別！花を取り入れるポイント

花を生活に取り入れるうえで、最も簡単な方法が自宅に飾ること。例えば、次の場所に置くといいでしょう。

リビング

リビングに花を置くと、インテリアのアクセントとなります。季節に応じて花を変えれば四季の移ろいを感じられます。

●どんな飾り方、花が良いか

インテリアのアクセントとして使うなら、大ぶりのものが良いでしょう。ユニークな形の花瓶に一本だけ花を入れて、一輪挿しを楽しんでもOK。香りが強めの花を選ぶと、部屋の中に花の香りが漂うので、リラックス効果も生まれます。

「トイレ」

無機質な印象の強いトイレも、花を取り入れることでグッと華やかな印象となります。また、清潔感も出るので、トイレタイムが豊かになるでしょう。なお、照明を間接照明にするとモダンな雰囲気も演出できます。

●どんな飾り方、花が良いか

狭いスペースに置くこととなるので、小さく小ぶりなものがいいでしょう。白や青系の花なら、清潔な印象を与えられます。また、ピンクや黄色でも華やかな印象となります。

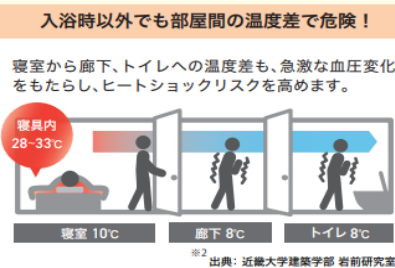
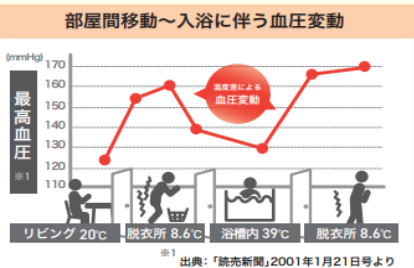


まるごと断熱で家全体を性能改善！

「まるごと断熱リフォーム」は部屋間の温度差をなくします。

ヒートショックのリスクを軽減

ヒートショックが起こるメカニズムはお部屋間の温度差



断熱リフォームを行うことで、家中、足元まで、新築同様の暖かさを実感できます。

断熱リフォーム前 低い断熱・気密性能 断熱リフォーム後 高い断熱・気密性能

足元まで空間全体が暖かく、冷え性の方にもやさしく。

高断熱リフォームによって断熱性を高めることで、部屋の上下の温度差がわずかに、暖房は効いているのに足元が寒い・冷える、といった暮らしの悩みも解消されます。

外気温0℃ 暖房設定温度20℃

※掲載データは、実験施設にて測定した値であり、保証値ではありません。住宅の仕様、生活スタイル、気象条件等により異なる場合があります。

建て替えではない
もうひとつの選択肢

スーパーウォール工法 リフォーム誕生

家一棟、まるごと断熱リフォームをおすすめします！

最大500万円の補助金を使って

断熱リフォームについて詳しくはこちらから動画

LIXIL LIXIL 快適暮らし体験

住まいStudio TOKYO

オンラインツアー

断熱性能をおうちで体感！パソコンやタブレットで気軽に参加できる！

お客様とクイズをしながら楽しく断熱の大切さをご紹介します！

こんな方におすすめ！

- ✔ 住まいStudioまで遠くて行けない
- ✔ 忙しくて行く時間がとれない
- ✔ おうちでくつろぎながら相談をしたい
- ✔ 子育て中で子供から目が離せない

ダイジェスト動画 公開中！
<https://youtu.be/U82CWw9aUw>

快適な住まいに関する疑問点をLIXILスタッフが直接お答えいたします！

ツアー所要時間 **60分**

ご予約可能日時

【平日】※水曜日を除く	【土・日・祝日】
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00
	13:30 ~ 14:30

参加ご希望の場合は、担当の工務店様 / ビルダグ様までご連絡ください。

XF1000 | 02 | 2022.3.1発行

【住まいStudio オンラインツアー 随時開催中！】

新築やリフォームをご検討中の方へ・・・

住宅の断熱性能の違いによる冬の室内温度の感じ方、夏の強烈な日差しの対処方法など、一年を通して快適な暮らしを送るために必要なことを学んでいただけるLIXILの体験型ショールーム「住まいStudio」オンラインツアーのご案内です。LIXILの「住まいStudio」オンラインツアーで断熱・気密性能の違いを是非、体験してみたいはかがですか？

◆ご用意いただくもの

パソコンまたはタブレット、スマホをご用意ください。

ネットがつながる環境でしたら、ご自宅でも、ご自宅以外からでもご視聴いただけます。 ※オンライン会議アプリ（zoom）を使用します。

（ツアー所要時間 約1時間。ご予約となりますので予約日確保のため、早めのご連絡をお待ちしております）

もちろん、リアルな体験もできます。実際に「住まいStudio」に行ってください、「昔の家・今の家・これからの家」の違いを体感していただけます。

こちらも予約となりますので早めのご連絡をお待ちしております。

大切な家族のために、失敗しない、楽しい家づくりを、、、

皆さまのご連絡をお待ちしております。（担当：きた）

詳しくはホームページにて動画を掲載中です。ぜひ、ご覧ください！

ハウスメーカー？ 工務店？ 特徴を知って選んでください！

結論から先に述べると、どちらでも良い家を建てることができますが特徴を知って、良い依頼先を選んでいただきたいと思います。ハウスメーカーと工務店の大きな違いは、ハウスメーカーが家の企画・設計をして販売をするのに対し、**工務店は、家の設計から建てる**ところ、**建てた後のフォローまで全て同じ人間が行います（一生のお付き合いが始まります）**。

それでは、ハウスメーカーの家を誰が建築工事をしているかというところ、下請けの工務店が行っています。**工事をしてくれる工務店をハウスメーカーが決めるのか、自分で決めるのかというところが、大きな違いではないでしょうか。**

工務店では、各社にこだわりはありますが、ハウスメーカーに比べて性能や設備の自由度も高くなります。ハウスメーカーの建てる家の方が一般的に高性能で最新設備が整っている印象があるようですが、**今は工務店も標準住宅として、当たり前のように高性能な家、最新設備の採用に取り組んでいます**。地元で長く経営している工務店は、しっかりと実績がありますので、知名度が無くても安心してお願いすることが出来るでしょう。まとめとして、どちらを選ぶかはお客様次第ですが、まずは双方に足を運び、会社の雰囲気や担当者の対応、周りの評判など見比べてみるのが良いでしょう。見積りを見比べるのも良いですが、中身を精査するには余程の勉強が必要なので、信頼出来そうな担当者を見つけることが好ましいと言えるでしょう。

今月のレシピ 『アボカドとサーモンの無敵漬け』（2人分）



◆材料 アボカド 1個、 サーモン（刺身用）150g
しょうゆ 大さじ2

◆作り方

- ① アボカドは包丁で切り目を入れて二つに割り、種を除いて皮をむき、1.5cmの角切りにする。サーモンも1.5cmの角切りにする
- ② 器にアボカド、サーモンを入れてしょうゆを加え、ラップをして冷蔵庫で15分ほど漬け込む

『眠りやすくなる工夫②』
 夕食はなるべく早く済ませる
 寝る直前に食べると、寝つきが悪くなったり、眠れても睡眠の質が低くなったりする傾向があります。夕食の量にもよりますが、就寝の3〜4時間前にはすませてください。おののけが良いでしょう。
 コーヒーをはじめ、カフェインを含むものの摂取は、夕方以降できるだけ避けていただくことも効果があると思います。

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除
リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。
 また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！