



# 絆 つうしん

清々しい五月晴れが快い季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？  
「絆つうしん」vol.123 お待たせしました！

# 5月 May

立夏(りっか)  
野山が「新緑に彩られ、カエルが」  
鳴き始め、夏の気配が感じられる  
ようになると頃。  
春分と夏至の中間で、この日から  
立秋の前日までが「夏」になります。



### ●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「マメな人」アバウトでも人生設計を立てれば意識が変わっていく見通し。
- 2月生まれ** 「職人さん」あなたの気持ちさえ明確にすれば腐れ縁解消もできる模様。
- 3月生まれ** 「美髪な女性」周囲を巻き込んで事を進めると人間関係に支障が出るのでご用心。
- 4月生まれ** 「上品な女性」勇気を持ってやると決めたことに意欲的に取り組んで吉。
- 5月生まれ** 「先輩、上司」謙虚な姿勢を忘れない事と浮かれすぎない事が大切。
- 6月生まれ** 「モテる人」心のわだかまりは、ためらわずサラリと話すと共に、スムーズ。
- 7月生まれ** 「物知りな友人」周囲の歩調に合わせて吉。
- 8月生まれ** 「看護師さん」外見と中身が違う人に戸惑うかも。本音トークは控えて吉。
- 9月生まれ** 「目力のある人」氷菓や冷たいドリンクの飲み過ぎに注意。体調管理が開運の鍵。
- 10月生まれ** 「ご近所さん」夢を語ったり話すうちにビジョンとして具体的なイメージが見えてきそう。
- 11月生まれ** 「セレブな友人」逃げたくなるような義務も前向きに。約束のドタキャンはNG。
- 12月生まれ** 「おしゃべりな人」勢いませはトラブルのもと。親しい人にこそ無理を言わないように。

### 社長のつぶやき

暦の上では、もう夏となりましたが、皆様お元気にお過ごしですか？私は3年前に高齢者の仲間入りしてから毎年、花粉症に悩まされています。先月三重地区のゴルフ大会(100名)に参加しましたが、鼻水とクシャミにとりつかれ、最悪のコンディション、最悪のスコアで、同僚者に大変迷惑をかけたみたいで、お詫び申し上げます。もっと健康管理に注意し、楽しくゴルフが出来るようにと反省しきりです。

さて、皆様ゴールデンウィークは楽しく過ごしましたか？私は普段より自宅に無関心だったので、水周りの修理や庭の手入れをと思い、「古賀植木まつり」に行きました。古くからの植木の産地・古賀地区の慣例行事で、多くの愛好家で賑わっていました。庭木、盆栽などが市価よりも安く売られていました。盆栽には興味がないので、つつじ、苔を求めて帰路に着き、早速植えて、心地よい汗をかき、ビール片手に庭を眺めていたところ、孫より「ジジィ、ヒマだから遊園地に行きたい。」と電話があり、一つ返事でいくことにしました。今度はチョット遠いけど「三井グリーンランド」へと……。どこを見ても人であふれ、乗り物、遊具、どこでも行列、老体にむち打って孫の相手をしましたが、帰りはかなりの疲れで心地よい汗とはいけません。今年のゴールデンウィークは、正反対の出来事で終わりました……。過ごしやすい季節とは言いながら、夜分には肌寒さも感じるこのごろ、どうかお身体だけは大切にしてください。(良)



### 施工事例

### キッチン改修工事

施工場所：長崎市小江町 N様邸



着工前



着工前



完成



完成

#### 【施工のきっかけ】

普通の据え置き型の流し台だが、かなり傷んできている。床もかなりプカプカする範囲が広がってきた。要らない食器類もあるのでこの機会に処分してスッキリしたい。



完成

#### 【施工のポイント】

TOTOのシステムキッチン「ミッテ」を採用。間口は元々に合わせて2700mmにした。コンロ及び換気扇は右側にあり、側面と背面に壁がないので、左へ移動させ、窓を小さくして背面に壁を新設。これにより調理時の湯けむりがスムーズに排気可能となった。調理機器はガスからIHクッキングヒーターへ変更。キッチン色に合わせて背面キャビネットも設置。キッチン廻りの壁にはキッチンパネルを広めに貼り付け。残りはクロスを張り替えた。床も、ダイケンの高性能床材「エクオス」シリーズの物を採用した。



水のポタポタから増改築・新築まで

株式会社 **カワミチ**

〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3

☎ 0120-3202-56

カワミチ

検索

クリック!



QRコード

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

# ハッピー住まいる!

## ～ 出窓菜園 ～

新しい生活にも少し慣れてきたら、気軽に始められる出窓菜園で気持ちをリフレッシュしませんか？



### ◆出窓菜園とは

キッチンの出窓など、ちょっとした室内のスペースで家庭菜園をする出窓菜園。キッチンガーデニングや再生野菜といったキーワードでちょっとした注目を集めています。

### ◆はじめかた

一番手軽に始められる水耕栽培に至っては、何も特別に用意するものはない、というのが魅力です。スーパーなどで買ってきたお野菜を、普段通りおいしくいただき、残りの根の部分などを、水を張った清潔な容器に入れば、あとは水をこまめに取り換えるだけでよいのです。

### ◆栽培のポイント

植物は勢いよく成長する箇所を切断されると、なんとか再生しようとします。この力を効率的に引き出すために、再生野菜をするときには少し大胆に野菜くずを出します。ねぎなどの葉茎菜類であれば根本から3～5センチくらい上、葉物であればさらに内側の葉は数枚残しておくと、元気に育ちやすいです。水は根が浸るのを目安に薄く張りましょう。

### ◆インテリアとしても

容器は清潔を保てればどんなものでも構いませんが、グリーンインテリアとしてぜひ楽しんでみてください。ガラスの瓶やちょっとおしゃれな陶器の平皿を使ってみてもいいですね。

### ◆ひとくちメモ◆

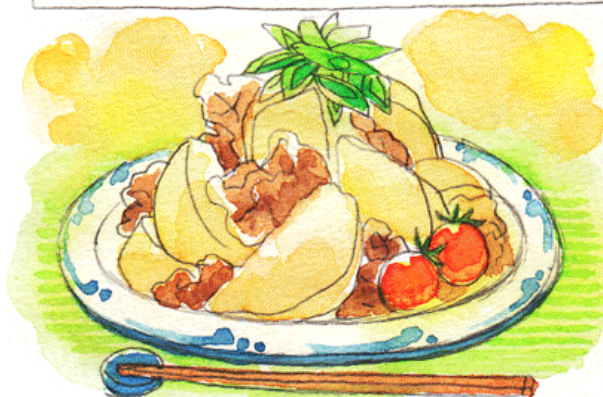
気温がグンとあがった日には、水が腐りやすくなります。水の交換を2回に増やしたり、交換のタイミングで容器や苗のぬめりを洗い流せば失敗知らず！



## 牛肉と新じゃがの 醤油マスタード炒め

## くらくらレシピ

材料(4人分)	
・牛こま切れ肉 300g	醤油 大さじ2
・新じゃがいも 4個	粒マスタード大さじ2
・オリーブ油大さじ4 ※	水 大さじ2
・プチトマト 8個	鶏ガラスープの素
・小ねぎ 4本	小さじ1



①牛こま切れ肉は、大きければ一口大に切る。新じゃがいもは皮をきれいに洗う。皮は剥かず、1/2等分のくし切りにし、水にさらしてザルにあげる。水気はキッチンペーパーで拭き取っておく。

②フライパンに、オリーブ油を入れて熱し、新じゃがいもを加えて揚げ焼きにする。薄く焼き色がついたら端によせ、牛こま切れ肉を炒める。



③肉に火が通ったら、※を加えて全体を炒め絡め、器に盛り付ける。斜め切りにした小ねぎを天盛りにして、プチトマトを飾って、完成！

**★新じゃがいも★**  
じゃがいもの皮付近にはビタミン類が多く含まれていますので、美肌効果や毛細血管の強化の効果があります。新じゃがいもは皮が薄く、そのまま食べられるので、効果抜群ですよ！

## げんき辞典

### 「アスパラガス」

「アスパラガス」の食用部分は、土から顔を出した若い茎の部分です。一般的に流通しているのはグリーンアスパラガスで、5月ごろの旬のものは、根元まで柔らかく、甘みもあり、風味も豊かなのが特徴です。冬場に出回っているものはオーストラリア等の輸入品がメインです。



### ◆「アスパラガス」の選び方

- \* 茎が太目でまっすぐ伸びているもの
- \* みずみずしいもの
- \* 穂先が開いていない程よく締まったもの
- \* 茎のはかまの部分が正三角形のもの
- \* 重みがあるもの

### ◆「アスパラガス」の保存方法

- \* 湿らせた新聞紙等に包んでからポリ袋に入れ、野菜室に立たせた状態で保存する(生のままだと2～3日程しか日持ちがしない)
- \* 冷凍する場合は、かために茹でて保存袋に入れて保存する(1か月を目安に食べきる)

### ◆「アスパラガス」を使ったレシピ

#### ～「アスパラガス」と ヤングコーンのバター醤油炒め～

#### 材料(2人分)

- \* アスパラガス 5本
- \* ヤングコーン 10本
- \* 薄切りベーコン 50g
- \* バター 10g
- \* 醤油 大さじ1

#### 作り方

- ①アスパラガスの根元の硬い部分4～5cmほど皮を剥き、ヤングコーンと同じ長さに切る。ベーコンは、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターを熱し、アスパラガス・ヤングコーン・ベーコンを炒める。
- ③少し焦げ目がついたら一旦火を止め、醤油を鍋肌から回しかける。
- ④再度火を付け、軽く炒めたら完成。