

令和5年7月28日

誕生石 ルビー

花 蓮、百合、朝顔、ムクゲ、  
ベニバナ、ネムノキ、ダリア

釣 ヘラブナ、オイカワ、キハダ、  
タカベ、白ギス、シマイサキ、  
クロダイ (アタリ、ゆっくり消しこむ)

★

アサガオ

どうして 私が

花でしよう

わずかに つかんだ

感触に

ホッと ひととき

笑うだけ

どうして私が 華でしよう

—花ことば—

私の精一杯

日本花ことば協会

★

こんにちは！

このお手紙は、住宅に関することや、その時々話題などを取り入れお話しさせていただきます。  
毎月1度だけ皆様にお届けしています。よろしければ、暇なとき、お読み下さい。

## 今月の目次

- 水無月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のためのお料理教室
- 構造現場案内



## 水無月の便り

こんにちは。鈴木です。毎日、熱くなりましたね。現場では、扇風機を使い大工さんは、頑張ってくださいています。

この時期は、熱中症防止対策で、朝少し早くから始め、日中の暑い時間は、ゆっくり休み、夕方涼し時間に少し残業するなどして、職人さんたちは、現場の仕事を調整しています。この時期は、現場の差し入れは、熱中症対策のドリンク系を多く持って行きます。

6月30日、今年も鹿島神宮様の大祓い式に参列してきました。

今年も暑い中、沢山の方が参列に来ていました。大祓いを受けて清らかな気持ちになり、今年も残り半分、頑張ろうと思いました。

**8/11 ~ 8/17 夏休みを取らせて頂きます。**

「今年もお墓参りのみで、出掛ける予定が無いので、夏休み中でもお打ち合わせ可能です。お気軽に、ご連絡頂けると嬉しいです。」

鈴木 将央



# けんじのチョットいいかも

皆さん新年、こんにちは！

7月になり毎日、暑い日が続いて体が参ってしまいそうですね……。

こまめに水分補給をして無理をせず熱中症に気を付けてお過ごし下さい。

栄養バランスの取れた食生活をしたいと思っても、時間が無いとついつい野菜が不足しがちになります。そんな時には、煮込んでできるスープで野菜を味わうのがおすすめ。

基本のスープを作り置きし、味のアレンジを楽しんでみましょう

## ●野菜スープは良いことばかり！

野菜をスープにすることで良いことがたくさんあります。

まずは野菜のかさが減り、十分な量を食べられるということ。

柔らかくなるので消化も良くなりますし、ビタミンCなどの水に溶ける栄養素も丸ごといただけます。

バランス良く野菜を組み合わせたいなら「色の濃い野菜から色の薄い野菜まで色違いの野菜を入れる」と覚えておきましょう。

## ●まずは基本のスープを作り置き♪

鍋に固形コンソメ(10g)と水(1.5ℓ)を入れ、煮立ったらひと口大に切ったたまねぎ(500g)とにんじん(300g)を入れ、柔らかくなるまで煮ます。

保存する袋や容器に5等分して冷凍・冷蔵しましょう。これが作り置きの基本のスープの一例です。

食べる時はそのまま温めるだけでもよいですが、塩・胡椒や好みの野菜も加え、最後に炒り卵やパセリなどで仕上げるとさらに味わい深くなるでしょう。

## ●アレンジが美味しい&楽しい！

味に変化をつけたいなら、カレー粉、トマトソース、キムチ、コチュジャンなどを加えてみてはいかがでしょうか。

カルシウムを取りたいなら粉チーズやスキムミルクがおすすめ。

ミキサーにかけて牛乳や豆乳を加えるとクリーミーなポタージュになります。

野菜スープ作りで気を付けたいのが塩分取り過ぎにならないように薄味にすること。

香味野菜や香辛料、柑橘類などで味のアクセントをつけるなど工夫するとよいでしょう。

### ◆作り置きの基本のスープ例◆



### + プラス



### ◆味の変化を楽しむ◆

# けんじの現場奮闘気

玄関は住まいの顔。

家のイメージは、玄関を開けて最初に見えた光景で決まることが多いと言われます。

「ドアを開けてまず目に付く場所」を考えながら設計するといいでしょ。

どこに何を置きたいかといったインテリアのことまで配慮しておけばさらに良しです。

玄関ホールを広めに取れるなら玄関も立派な接客の場。

ちょっとしたベンチを置けば、家にあがってもらうほどではない来客のときに便利でしょう。

ただし、オープンな造りにする場合は、玄関から家の中の様子が丸見えにならない工夫が必要です。

壁の角度や柱の位置などを考えながら、機能的かつデザイン性にも富んだ玄関になるといいですね。

## <素敵な玄関にするコツ>



長い文章をお読みいただき、ありがとうございます。

# 奥様のための お料理教室

原産地はアメリカ南部というズッキーニ。見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間に入ります。独特の歯ごたえで、加熱するとナスに似た食感になり、じっくり炒めたり煮込むと甘味がアップします。

皮にツヤがあり、太さが均一で、大きすぎないものを選びましょう。同じ大きさなら重みのあるほうが新鮮です。

血圧を下げる効果が期待できると言われるカリウムを多く含みます。水分バランスを調節する働きもあるので、利尿作用やむくみ解消にも効果的です。



野菜を素揚げにして合わせだしに漬け込むだけ！

## 「夏野菜の揚げびたし」

**材料**  
(2人分)

なす：2コ  
ズッキーニ：1本  
パプリカ：1コ分  
さやいんげん：8本  
かぼちゃ：1/8コ

(A)  
だし：カップ2  
しょうゆ：カップ1/4  
みりん：カップ1/4  
揚げ油：適量

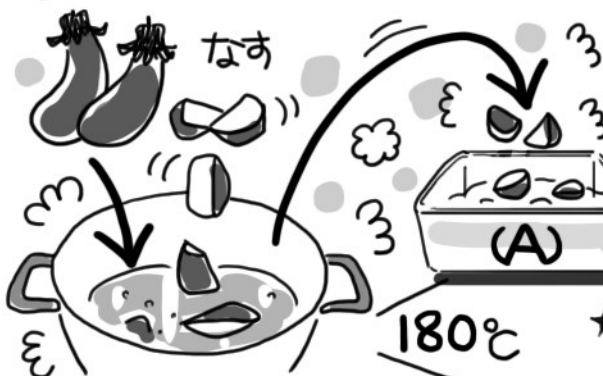
① ズッキーニは1cm厚さの輪切りにし、大きいものは半月形に切る。パプリカはヘタと種を除き一口大に切る。さやいんげんはヘタを除く。かぼちゃは種とワタを除き、ところどころ皮をむいて、一口大に切る。



② 保存容器に(A)を合わせておく。



③ 揚げ油を180℃に熱し、ヘタを取って乱切りしたなすを入れる。揚げたらすぐに(A)につける。



④ 油の温度を170℃に下げ、①の野菜を順に入れ、揚げたらすぐに(A)につけ、味をなじませる。



★刻んでパスタとあえる、卵焼きに入れる、麺類の付け合わせなど... 利用できます！

【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

# 檜乃アットホーム OBのお客様へ

## エアコンを増設する方

ブレーカー等が飛ばないように、電気のアンペア等が、解らない場合は、ご連絡を。

「当社の造る建物は、高气密高断熱とまでいきませんが、気密性がよく、高断熱のお家なのです。

(特にサーモウール(羊毛)を使用しているお客様)ですからあまり大きなエアコンは、どちらかという  
と必要ではないかもしれません」(過去お客様アンケートによると)

## フルオート便器をお使いのお客様へ

フルオート洋式便器、またはリモコン付便器をご使用のお客様、リモコンの乾電池は、交換されていますか？お引渡し後2年～4年位で交換してください。乾電池が弱くなってくると誤作動や機能ストップいたしますので、一度ご確認して頂けると嬉しいです。

## サーモ付蛇口について

サーモ蛇口は、稀に狂う事があります。お湯を使う際には、必ず手で確かめてからお使い下さい。

## 室内建具、アルミサッシの調整について

建具は、ユニットドアのネジの緩みや無垢ドアの反り等から、完成後必ず、微調整が必要になります。

同様、アルミサッシも狂いが出る場合がありますので、完成後必ず、微調整が必要になります。

ご自身で簡単に出来る場合が有りますが、謝ってネジ山を壊してしまうと調整できなくなりますので、解らないときは、遠慮なく連絡下さい。

## 照明器具の電球、蛍光灯交換について

お引渡し後、電球、蛍光灯は、消耗品なので必ず切れます。その際交換方法が照明器具によっては、わかりにくい場合が有ります。無理に外すと壊れる事が有りますので、解らない時には、遠慮なく連絡下さい。

## 玄関ドアの鍵が回りにくくなった！場合について

玄関ドアの鍵の動きが悪い場合、鍵穴に潤滑油(CRC556、オイルスプレー、シリコンスプレー等)は、  
つけなくて下さい！鍵穴に潤滑油をつけると、最初は、良く動くのですが、だんだんホコリが油に  
くつきホコリや塵で動き難くなります。鍵の動きが悪くなったら「エンピツで鍵を黒く塗ってください！」  
鉛筆の芯が潤滑材になり動きがスムーズになります。

鍵穴は、精密なものなので要注意です！(動きが悪くなったらまず私達に、ご連絡を下さい！)

---

リフォーム工事について、お客様に良く言われるのですが「檜乃さんは、新築しかしてないの？」

と良く聞かれますが、リフォーム工事もしています。特にチラシ営業は、していませんが、リフォーム工事も得意です。

特に、愛和総合病院さん総合守谷第一病院さん龍ヶ崎再生会病院さんの協力の下、介護住宅改修工事、病院内改修工事は、沢山行っております。そして、ひたちの牛久幼稚園、牛久幼稚園、みほ白帆幼稚園、阿見幼稚園、荒川沖幼稚園の改修・補修工事もしています。

## 1. ひのきは、自然のエアコン

ひのきの家は、人体の最適湿度（60％）を維持する機能を持っています

## 2. ひのきでストレスを和らげる

ひのきの香りに含まれるフィトンチドやヒノキチオールなどが神経を安定させ、ストレスを和らげてくれます。血圧を下げたり脳の働きの活性化などの効果もあります。

## 3. 殺菌作用のあるひのき

大腸菌やブドウ球菌をはじめとする病原菌や細菌の増殖を抑制する働きがあります。

## 4. ひのきの防虫作用

喘息やアトピーの原因となるダニやシロアリの繁殖を抑制する働きがあります。

## 5. 防臭・吸臭の強いひのき

ひのきは、アンモニア臭や腐敗臭・タバコの臭いなど不快な臭いに対し、防臭やマスキング効果で威力を発揮します。

## ◎ 吉野檜（よしのひのき）

吉野には、500年の歴史を持つ吉野檜の森林があります。日本三台美林のひとつに数えられる森林吉野の檜は、タツプリと肥えた土壌と豊かな自然環境（特に吉野地区は多雨地帯）の恵みを受けて育ち、その品質の確かさは全国的にも知られております。国産材の中でも特に油分が多く香りが強く赤身が多くピンク色の木肌が特徴です。世界遺産の法隆寺は、世界最古（1400年）の木造建築です。法隆寺もヒノキで造られています。一説によると吉野ヒノキではないかといわれています。

私共の建てたお家に、実際に住んでいる方のお家見学も出来ます。

今建設中（牛久市南・牛久市岡見）の工事現場も見学出来ます。

無料見積・無料敷地調査・無料プランニングをご希望の方は、気軽にご連絡下さい！

鈴木 将央 携帯電話 090-3244-8129（現場に出ていることが多いので、携帯電話でしたら直ぐ連絡取れます。）

何か御座いましたら、お気軽に、ご連絡下さい！

ニュースレターの配布がご迷惑な場合または、

ご意見ご希望が御座いましたら下記にご連絡下さい。

製作 檜乃アットホーム株式会社

茨城県牛久市岡見町1234-1

TEL 029-872-2721

FAX 029-872-2722

E-mail info@hinokino-athome.com

ホームページ <http://www.hinokino-athome.com>



QRコード  
携帯電話を  
お持ちの方は、  
こちらからどうぞ  
ご連絡してくださ



健司のブログ現場奮闘記はこちらからです。

鈴木健司 携帯電話 080-1351-3610

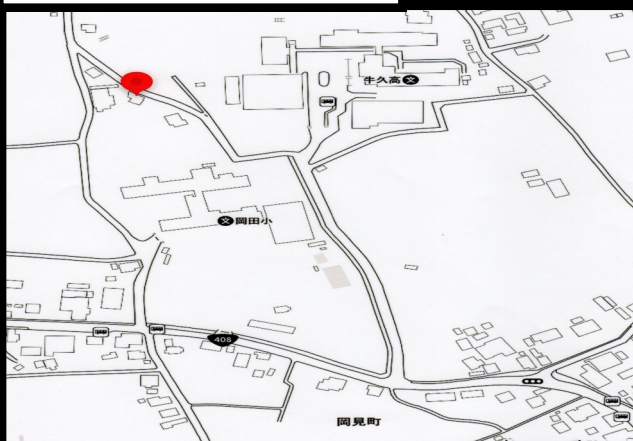
検索

檜乃アットホーム

# 構造予約制現場見学会会場



## 付近拡大案内図



もし、道に迷ったら

鈴木健司携帯 080-1351-3610

鈴木将央携帯 090-3244-8129

にお電話ください。

カーナビに、「茨城県牛久市岡見町2050-6」と入力して

検索してみてください。近くまで、来れると思います。

近隣の方々に迷惑になる、駐車を避けるため、予約制にしております。

駐車場は、当日、会場で、ご案内いたします。

ご予約のっていない時間は、閉会している場合がございます。

# 構造予約制現場見学会

会場 牛久市岡見町 「人気の平屋です！」

日時 8月26日(土)27日(日)



時間 10時～16時迄

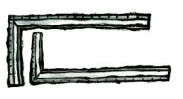
(※注意！予約の無い時間は会場を閉めている場合があります)

「この日は、都合悪いんだ…」と言う方は、ご連絡頂けましたら希望日でも見学可能です

(ご見学ご希望の場合、必ず、メール、電話、FAXでご連絡をください)

お施主様のご好意で、見学会を行っておりますので、ご近所の方々にご迷惑な駐車を避ける為と、大切なお客様の個人情報なので不特定多数の方に、ご見学させたくないの、予約制にさせて頂いております。ご理解頂けると嬉しいです！

## 見学現場の見所



### ○フルオーダー

お客様のご希望とご予算に合わせたフルオーダー仕様です。

### ○構造は、柱・土台は全て吉野檜4寸角(120角)

間柱、筋違も、全て、吉野檜を使用しています。

「えーもったいない！」とよく言われますが、見えなくなる所だから、交換しにくい所だからこそ、耐久性に優れた檜を使わないと行かないのでは、無いのかなと思います。

### ○檜の香りが「凄い！」現場です。(香りが日本一の吉野檜)

もったいないので、細かい吉野檜も下地等に使っております。

### ○杉無垢板集成ボード28mmを使用！

### ○防蟻処理は、「安心！安全！」「必見です！」

木炭防蟻処理のアンダープロテクト！

### ○断熱材は「モコモコ」「フワフワ」羊毛断熱材サーモウール

