



人に優しく 街が明るく 地球が快適

### 有限会社 本城建設

〒 779-3404 徳島県吉野川市山川町湯立213-1  
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212  
ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon>  
携帯電話 090-7143-6960  
徳島県宅地建物取引業協会会員  
免許番号 徳島県知事 2 第2472号



今月に入って、朝夕がずいぶんと過ごしやすくなりましたね。皆さんお元気でお過ごしですか？  
気温の変化が激しい季節ですから、体調管理には十分気をつけて下さいね。  
ところで、今月は敬老の日・秋分の日と目上の方やご先祖様に感謝する心を教えて下さる月でもあります。親は無償の愛でいつも子供のことを心配しています。いつも見守ってくれて、ありがたい限りです。しかしここ最近の世の中は、そんな親子関係が崩れてますよね。  
相手を傷つけるばかりで、思いやりの心に欠けているんでしょうか？  
せっかくの機会です。お互いがちょっと反省して勇気を出して、感謝の気持ちを持つことができたなら、きっと相手に喜んで頂けると思いますよ。(^^)

#### 今月の言葉

- ・人生は「こんな未熟な自分がいたのか」と改めて知ることの連続です。そのつど自分の非を素直に認め、成長しましょう。
- ・「時間がない」という言い訳はやめましょう。どんなに忙しくても、自分にとって大切なことには時間を作れるものです。
- ・人間関係は「鏡」です。あなたが中途半端にしか相手を愛していなければ、相手から帰ってくる愛も中途半端になるのです。
- ・お世話になった、迷惑をかけたと恐縮する必要はありません。100のお世話になったら、101のお返しを心がければいいのです。
- ・一日を上手にスケジュールリングしていますか？時間を主体的に使えない人は、人生も流されるままになってしまいます。
- ・ひとりでいたいときは、徹底してひとりきりになるのもいいでしょう。でも人生で一番大切なのは、他人との切磋琢磨です。



### 家づくりプランニング ~ 動線を考えよう ~ (住まいの中における人や物の移動経路)

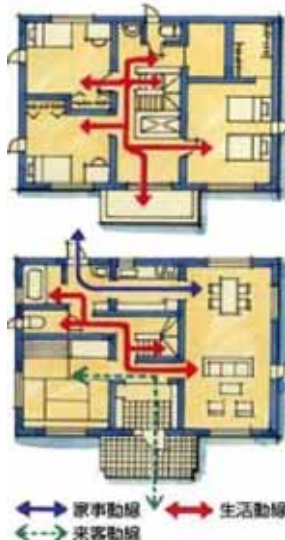
動線は「なるべく短く」が基本です。

たとえば、お料理をしながら同時に洗濯機を回す、というのはよくあること。そのような場合、キッチンと洗濯機置場が離れた場所に配置されていたら考えただけでも不便です。

また、洗濯機から勝手口や干し場への距離もできるだけ短いほうがいいでしょう。それから、日に何度も移動がある部分については、より短い動線で行き来できるようにしたいもの。それぞれの居室、特にお年寄りの寝室などからトイレまでの移動が、不便を感じるものはいけません。場合によっては、身体に大変な負担をかけることにもなってしまいます。

このように、**人の動きや効率を考えて目的の場所を近づける工夫**を、部屋の配置から家具や設備まで含めて考えることが大切です。

リフォームとは、今の不便さを便利にしようというところから、生まれるもの。それは旦那様から奥様への日頃の感謝のプレゼント。私達は夢を叶えるお手伝いをさせて頂き喜んで頂けることが何よりも嬉しいのです。(^^)



- 家事動線・・・炊事や洗濯、掃除などの動線
  - 生活動線・・・ご家族が居室間やトイレ、お風呂などへ移動する動線
  - 来客動線・・・お客様が移動する動線
- 暮らしやすさを考えたら、種類の違う動線がなるべく交わらないことが大切。

たとえば、玄関から客間(リビング)などへ行き来する動線上に、浴室や洗面所など家族のための空間を配置しないほうがよいでしょう。来客中は使いづらくなってしまいますし、出入りのタイミングを誤ると、お互いに気まずい思いをしてしまいますものね。

家の中の移動は毎日のことですから、動線の設定を間違えると大きなストレスのもとになりかねません。そのようなことがおこらないように、**まずは間取り図をじっくりながめてみましょう。そして、頭の中で移動のシミュレーションを試みる**。そうすれば、暮らしやすい住まいの動線がきっと見えてきますよ。

#### ~ 秋の行楽弁当 ~

これからの季節、運動会、遠足、ピクニックと戸外で食事をする機会が増えるのでは・・・我が家にも一大イベント、小学校の運動会があります。朝は時間との戦いなので、毎回同じレシピになりがち・・・ちょっと変わったメニューもいいかな？ どうぞ、参考にして下さいね。

みんなおいしそう～～  
今回我が家は、太巻きに挑戦しようかな

#### 栗おこわとスコッチエッグとスティックサラダ



**ポイント**  
栗の皮をむくとき、鬼皮をむいてから渋皮をむくとくずれにくい。スコッチエッグを作る時、少し楕円形にしてからウズラの卵を入れると、2つに切りやすく切った時、綺麗に見えます。

#### 五目いなりとエビフライとブロッコリーのガーリックソテー



**ポイント**  
エビフライの海老はそのままだと丸まってしまうので、腹側に2,3箇所切り込みを入れます。ガーリックソテーのんにくとオリーブオイルはフライパンを火にかける前に入れると、んにくを焦がさずに香を出せます。

#### スペアリブとマリネと三色おにぎり



**ポイント**  
スペアリブはつけだれを時々からめながら、一晩くらい漬けてみます。好みにより中華風なら八角、スパイスなら粗挽きコショウなどスパイスを加えても、いろいろな味が楽しめます。

- スペアリブ 500g  
つけだれ  
塩・・・小さじ1  
砂糖・・・大さじ1  
重曹・・・小さじ2  
ごま油・・・小さじ2  
醤油・・・大さじ1.5  
ウスターソース・・・大1.5  
コーンスターチ 大2  
水 大さじ4  
こしょう・・・好みで加減
- オープン180度で20～30分焼く。

#### チューリップチキン揚げと太巻きとサツマイモの茶巾



**ポイント**  
骨付きから揚げを外側はカリッと中はジューシーに揚げるには、180度の油で2分揚げ、4分休ませ再度50秒揚げます。

