

# ハウジング光正の部屋 清水

こんにちは。  
急に雪が降ってしばらく寒い日が続いたので、桜が心配になりましたが、綺麗に咲きはじめましたね。お花見されますか？3月に雪が降るなんて、異常気象なんですか？イギリスで何十年振りかの大寒波があったり、中国でも干ばつが深刻化していたりと、世界規模でも異常気象が起きているような気がします。滋賀県もそろそろ大きな地震が来る、なんて話を聞きますし、備えあれば憂いなしという事で備蓄されてみてはいかがでしょうか。

農林水産省のHPに(新型インフル対策としてですが)、備蓄について詳しく載っていて、一家4人の2週間分のチェックリストもあります。備蓄品を使った献立例もありますので、印刷して冊子にしておくといざという時に便利かもしれません。

もう一つ料理好きの方にお勧めのサイトを紹介いたします。海上自衛隊のHPです。豊富なレシピが載っています。特に、毎週金曜日はカレーと決まっている為か、カレーの種類が多いです。

最後になりましたが、まごの手・ニュースレターは今回で終了ですが、HPもありますのでまた覗いてみてください。

## 家づくり相談室 Q&Aのコーナー

**Q. 合わせガラスとはどんなものですか？**

**A.** 複数のガラス板の間に強靱な樹脂膜を挟み、接着したものが合わせガラスです。樹脂膜のおかげで、仮にガラスが割れても、破片が飛び散ったり落ちたりすることがほとんどありません。台風などの災害に遭った時には被害を最小限に抑えることができるでしょう。また、ボールなどで思い切り叩いても割れにくいので、防犯性も優れています。さらに、合わせガラスを使ったペアガラスは、二枚のガラス板の間に封入される乾燥した空気のおかげで、防音・断熱効果が抜群です。

価格は普通のガラスの2~3倍ですが、そのおかげで将来の安全と安心を確保できるなら、検討の価値はありそうですね。

家づくり・なんでも相談窓口 Eメール [mitsumasa@eos.ocn.ne.jp](mailto:mitsumasa@eos.ocn.ne.jp)

## The Way To Success Of Your Home!!

住宅成功ノート 非売品

家づくりではじめの一步を踏み出し完成させるまで、いろいろなことが起きます。つらいこと、楽しいことそしてとびきりのアイデア！

あなたの想いをこのノートに書き記して下さい。

そうすればあなたの家づくりはきっと成功します！

このノートで大切なチェックポイントを確認、住まい作りを成功させるための強力なツールにしてください。

ワクワク系ハウジング光正株式会社

電話 (0749) 26-2666 電話 (0749) 63-3722

Fax (0749) 26-2667 Fax (0749) 63-7804

E-mail [mitsumasa@eos.ocn.ne.jp](mailto:mitsumasa@eos.ocn.ne.jp)

滋賀県彦根市大堀町 965-11

滋賀県長浜市神照町 879-1

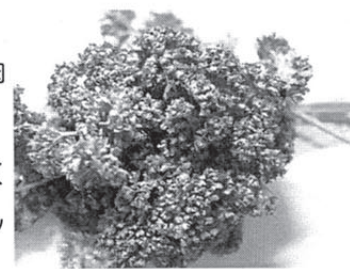
無料進呈!

## 奥様のための お料理教室

パセリは、βカロテンを豊富に含んでいます。また、レモンを上回るビタミンC、ホウレンソウの4倍の鉄分、サツマイモの2倍のカリウムを含む、非常に栄養価の高い食物です。しかし、どうしてもお料理の添え物として扱われてしまい、せっかくの良さを発揮しにくいのが残念ですね。

そこで、パセリをたっぷり使った「エスカルゴバターソース」を作り置きしてみませんか？冷蔵で2週間、冷凍で1カ月保存ができます。

ニンニクとパセリの香りが肉や魚介の旨みを引き出して、ご家庭でもちょっとぜいたくな味が楽しめます。ガーリックトーストにもぜひどうぞ。



香り高く栄養満点!

## 「エスカルゴバターソースステーキ」



① パセリをみじん切りにし、ニンニクをすりおろし、室温に戻した加塩バターに合わせて良く混ぜると、エスカルゴバターの出来上がり。

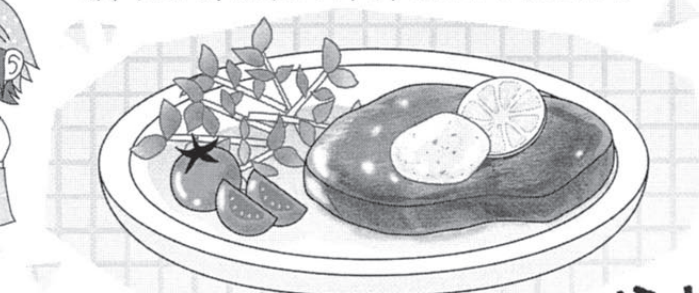
- 材料(2人分) ●●●
- ステーキ用牛ヒレ肉: 120g × 2枚
  - 牛脂: 1かけ
  - 塩: 少々
  - こしょう: 少々
  - しょうゆ: 大さじ1
  - クレソン: 1/2束
  - ミニトマト: 4個
  - レモン: 輪切り2枚
- <エスカルゴバター>  
(作り置き用の分量)  
加塩バター: 400g  
パセリ: 1/4~1/3束  
ニンニク: 2~3かけ



② 室温に戻したステーキ用牛ヒレ肉を筋切りし、塩こしょうをして5分置く。

③ フライパンを強火にかけ、牛脂を入れて脂がたっぷり出てきたら、②を入れて焼く。目安として、強火で30秒焼くとレア。中火にしてフライパンを揺すりながらさらに1分でミディアム、2分でウェルダン。

④ 焼き上がり直前に、エスカルゴバター大さじ1としょうゆを加え、フライパンを揺すりながら肉となじませる。



⑤ 焼き上がった肉にレモンの輪切りと、エスカルゴバター小さじ1をのせ、クレソンとトマトを添えて出来上がり。

完成!