らんRun通信

第14号
28年2月

カイテクホームから皆様へ暮らしのお役立ち情報をお届けします！

こんにちはカイテクホーム代表の野間田澄幸です。

１月前半は歴史的な暖冬で比較的過ごし安い冬でしたが、やはり時期相応の気候でなければいろいろなところで歯車が合わなくなるようですね。

この写真は昨年末の片付け中ふとアルバムに目をとられ当時を懐かしく思いながら開いている時に出てきました。

17年前、子ども達に、自宅の庭でかまくらを作った時の写真です。

その当時も私が小学生のころに比べ雪の降る量は減っていましたが最近は輪をかけて少ないように思います。

狭い所に、少ない雪で大きなかまくらを作るため、雪でブロックを作りドーム状に積み上げて行きました。この方法はエスキモーの氷の家を参考にしました。何度も作った中で比較的上出来だったので写真に残しておいたのだと思います。

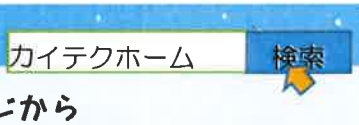
代表：野間田澄幸（17年前）

『あれーッ？まっすぐ(水平)に積み上げないのーッ・・・？』

いえいえ斜めに積み上げるのがコツなんです。雪のブロックを連続的に積み上げ、徐々に内側に倒すことで崩れること無くドーム状になるんです。

ご案内

［カイテクホーム］のホームページから
「らんRun通信バックナンバー」をクリック！
カイテクホームのホームページに「らんRun通信」コーナーを開設しています。
これまでの通信をいつでも読み返すことが出来ますのでご覧になってください。



2月の話題　かまくら雪まつり

本格的な雪シーズンとなる２月は、札幌はじめ日本各地で雪まつりが開催されています。

各地のかまくら祭りでは、たくさん並んだミニかまくらにロウソクで灯をともしたり、「かまくらレストラン」が楽しめます。秋田の伝統的な「かまくら」行事では、こどもたちが活躍します。

栃木県日光市　湯西川温泉かまくら祭り
（1月23日～3月6日）

日本夜景遺産［歴史文化夜景遺産］認定イベント。日中はそり遊びやかまくら内でのバーベキュー(要予約)が楽しめます。夜は河川敷に並ぶミニかまくらにロウソクの火がともされ、幻想的な光景が広がります。

秋田県横手市　横手かまくら
（2月15日・16日）

横手市の「かまくら」は450年の歴史と伝統を誇る水神様をまつる小正月行事。こどもたちがかまくらの中から「はいってたんせ、おがんでたんせ」と言いながら甘酒やお餅を振舞います。横手公園、横手市役所道路公園などに100基ほどのかまくらができます。

「住みたい田舎ランキング」第一位に鳥取県岩美町

宝島社が発行する『田舎暮らしの本』は、2月号で、第４回「2016年版住みたい田舎ベストランキング」を発表しました。「住みたい田舎ベストランキング」は、2012年からスタートし、定住促進に積極的な市町村を対象に、10ジャンル全106項目のアンケートを実施し、田舎暮らしの魅力を数値化し、ランキング形式で紹介しています。アンケート項目は、田舎暮らしの実現に重要なポイントとなる「移住者歓迎度」「移住者支援制度の充実度」「移住者受け入れ実績」「老後の医療介護体制」「子育てのしやすさ」など10ジャンルを設定しています。

今回は、過去最多となる574の市町村からの回答をもとに、兵庫県朝来（あさご）市と鳥取県岩美（いわみ）町が総合１位を同率で獲得。二市町とも「子育て、住宅、雇用など移住者支援が充実している」など総合的に点数が高かったことから選ばれました。鳥取県内ではほかに、９位鳥取市、18位倉吉市がランキングされています。

《総合ランキング1～3位》

第1位	朝来市（兵庫県）　幻想的な名城で有名に！
	岩美町（鳥取県）　「町」で初の1位を獲得！
第3位	武雄市（佐賀県）
	豊後高田市（大分県）
	宇佐市（大分県）　九州エリアが同率3位！

《その他のランキング》

◆「村」部門　第1位　青木村（長野県）
◆「移住者数」部門　第1位　能美市（石川県）
◆「子育て世代にぴったりな田舎」部門　第1位　伊那市（長野県）、洲本市（兵庫県）

宝島社『田舎暮らしの本』2月号、「2016年版　住みたい田舎ベストランキング」より

受験シーズン真っ盛り　学問の神様　菅原道真（すがわらのみちざね）と飛梅伝説（とびうめでんせつ）

受験生が合格祈願にお参りする学問の神・菅原道真を祀る全国の天満宮。その総本家といわれる九州福岡の大宰府天満宮には、「飛梅」と呼ばれる梅の木があり、２月に見ごろを迎えます。この木には[飛梅伝説]があるそうです。

東風（こち）ふかば　にほひをこせよ　梅の花　あるじなしとて　春なわすれそ

平安時代の貴族・菅原道真は、平安京朝廷内での藤原時平との政争に敗れて都から遠く大宰府へ左遷されることとなり、屋敷内の庭木のうちとりわけ愛でてきた梅･桜･松の木との別れを惜しみ、詠んだ歌です。庭木たちも道真を慕っていて、桜は、主人が遠い所へ去る悲しみに暮れてみるみる葉を落とし枯れてしまいました。梅と松は、道真の後を追いたい気持ちをいよいよ強くして、空を飛びました。松は途中で力尽きて、摂津国八部郡板宿（現・兵庫県神戸市須磨区板宿町）近くの丘に降り立ち、この地(現在「富松岡」とよばれる丘)に根を下ろしました［飛松伝説］。ひとり残った梅だけは見事その日一夜のうちに主人の暮らす大宰府まで飛んでゆき、その地に降り立ちました。この[飛梅伝説]となった梅の木が２月、かぐわしい花を咲かせます。

cooking Akari's Kitchen! 「とっておきレシピ」

埼玉県在住　自宅キッチンで親子料理教室を開いている栄養士・フードコーディネーターの村上明里さんによるお料理コーナーです。

「そぼろ大根」

材料

大根　小1本
豚挽肉　300g
しょうが(すりおろし)　大さじ1
砂糖　大さじ2
酒　大さじ2
みりん　大さじ2
しょうゆ　大さじ1～2

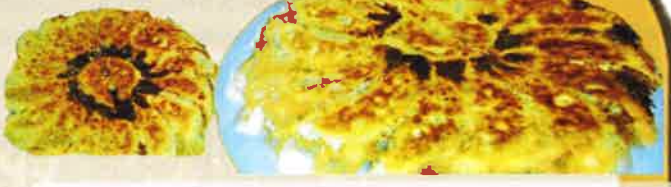
我が家から車で15分くらいのところに、テレビでもおなじみの「コストコ」(入間店)があります。高速道路インターチェンジからすぐで、アウトレットショッピングモールに併設されているので、日中は混んでいますが、雨の日や夕方は比較的すいていてあの大きなカートもすいすい。ゆっくり買い物をすることが出来ます。ところがそうなるとついつい買いすぎてしまい…。レジで不安になったり、レシートの長さに罪悪感を覚えることもしばしば。それでも安く買えた喜びと、家で小分けにする楽しみは、何とも言えないものがあります。今回は大量に買ったひき肉を使います。旬の大根や白菜と合わせたメニューをご紹介します。

作り方

① 大根は皮をむき3cm角、キューブ状にカットする。
② 深めの鍋やフライパンに少量のサラダ油(分量外)を入れ、しょうがを炒める。
③ 香りが出たら豚挽肉を入れ、色が変わるまで炒める。
④ 大根を入れ、大根の表面に油がまとわるように炒める。
⑤ 砂糖、酒、みりんを入れ軽く混ぜてしっかりと蓋をし、中弱火にする。
⑥ 15～30分煮て、大根の水分で柔らかく煮る。
⑦ しょうゆを入れて仕上げる→火を止めて味を含ませる。

おいしいとんかつ屋さんでいただける、とんかつが揚がる間の箸休め「そぼろ大根」です。

「白菜たっぷり羽根つきぎょうざ」



一度にたくさん作って冷凍もできます。焼く前に、具を包んだ皮の下に片栗粉をまぶし、並べて冷凍します。焼くときは冷凍のまま同じように焼いてください。

材料(40個分)

白菜　半玉　(塩　小さじ1)
合挽肉　100g
豚挽肉　200g(豚挽肉のみ300gでも良い)
ニラ　半束
A
- 刻みニンニク　小さじ1
- すりおろししょうが　小さじ1
- オイスターソース　小さじ1
- 中華スープの素(半練りタイプ)　小さじ1/2
- しょうゆ　小さじ1/2
- ごま油　適量
- 塩　適量
- こしょう　適量

餃子の皮(大判)　40枚

☆フライパン1回分の羽根(28cm　17～20個分)

小麦粉　小さじ1
ぬるま湯　150ml

作り方

① 白菜はフードプロセッサなどでみじんにし、塩をまぶして15分位おく。
② ニラは5mm位に刻む。
③ ①をさらしなどでしっかり絞って水切りをし、ひき肉、②、Aとあわせて、粘りが出るまでよく混ぜる。
④ 餃子の皮に包む。

＊焼き方＊

⑤ フライパン(27cm)にサラダ油を入れ、餃子の底面に油をなじませながら並べる(まだ火はつけない)→並べたら火をつける(中火)
⑥ 餃子の底面に程よい焼き色が付いたころ、フライパン1回分の羽根☆(小麦粉を溶いたぬるま湯)を入れ蓋をして蒸し焼きにする。
⑦ 水分が飛んだら蓋を開け、羽根がかわいて来たら皿に開ける。
⑧ お好みで。酢、ラー油、こしょうなどをつけて召し上がって下さい。

村上明里

もうすぐ節分ですね。我が家は窓を開けて「鬼は外、福は内」とみんなでやります。外にまくのは大豆、家の中にまくのはなぜか落花生と飴。母が拾いやすいように改良したようです(笑)

第４回　住まいの節電　暖房器具編パート２

電気こたつ

★設定温度は低めに。

年間で電気 48.95 kWh の省エネ	約 1,320 円節約		
原油換算	12.34 ℓ	CO_2 削減量	27.9 kg

１日５時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合

★上掛け布団と敷布団をあわせて使う。

年間で電気 32.48 kWh の省エネ	約 880 円節約		
原油換算	8.19 ℓ	CO_2 削減量	18.5 kg

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較
（１日５時間使用）

床にじかに敷くと、熱が床に逃げて暖房効率が下がります。断熱マットなどを敷くのが省エネのコツ。

電気カーペット

★設定温度は低めに。

年間で電気 185.97 kWh の省エネ	約 5,020 円節約		
原油換算	46.86 ℓ	CO_2 削減量	106.0 kg

３畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合（１日５時間使用）

★広さにあった大きさを。

年間で電気 89.91 kWh の省エネ	約 2,430 円節約		
原油換算	22.66 ℓ	CO_2 削減量	51.2 kg

室温 20℃の時、設定温度が「中」の状態で１日５時間使用した場合、３畳用のカーペットと２畳用のカーペットの比較

カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチ OFF。

家庭の省エネ徹底ガイド　-経済産業省　資源エネルギー庁-
パンフレットのダウンロードはこちらから→（http://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/more/）

12 月号ファンヒーターに続く暖房器具節電の第二弾でした。寒さも本格的なこの時期。節電・節約で暖かくすごしましょう！

お知らせ

「賢い家づくり勉強会」
２月６日.7 日倉吉未来中心セミナールームにて開催します。
消費税増税までに建てたい方、2,3 年以内には新築を、とお考えの方！必修！
新築住宅を建てる際の基礎的なこと・土地探しについて・資金(住宅ローン)について、わからないことはありませんか？みなさまの「わからない」の声にお応えする勉強会です。失敗しない家づくりのために、ぜひおこしください。
詳しくはホームページ、または 0858-55-1096 までお電話ください。

【発行】
思いやりと技術で快適なくらしを提案する
～kind & Technica～
カイテクホーム
一級建築士事務所　野間田建築設計
鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 777 番地
TEL.0858-55-1096 FAX.0858-55-1254

【最後までお読み頂きありがとうございました。】
今後も宜しくお願いします。