

2015 SPRING 春

No.44

いつもの暮らしをゆたかに

# 暮らしの通信

- キッチンのハーブガーデン
- 暮らしメモ
- イベント案内
- 現場状況報告



- 省エネ住宅ポイント
- おすすめ商品
- 暮らしのレシピ

～建てた後も、末永いお付き合い～



ウエスタン・ホーム  
**(株)市場建築**

西海市西彼町鳥加郷8-7

☎ 0959-28-1234

✉ official@ichiba-k.com

営業時間9:00～18:00 定休日:水曜日

ホームページで最新情報発信中!

市場建築

検索

http://www.ichiba-k.com/



## 省エネ住宅ポイント 始まります。

2015年3月10日よりポイント発行申請受付開始予定

対象条件があります。  
詳しくはお問合せいただくか、  
省エネ住宅ポイント事務局のホームページをご覧ください。

### エコ住宅の新築 一律30万ポイント/戸

- ・対象となるエコ住宅には「新築タイプ（注文住宅分譲住宅）」「完成済購入タイプ」があります。
- ・対象となる新築は「平成26年12月27日」以降に工事請負契約したもので、かつ、着工が契約締結日～平成28年3月31日のエコ住宅です。

### エコリフォーム 30万ポイント上限/戸 (耐震改修を行う場合は、1戸当たり45万ポイントを限度)

- ・エコリフォームは「①窓の断熱改修」又は「②外壁、屋根・天井又は床の断熱改修」又は「③設備エコ改修」のいずれかの工事が必須です。
- ・必須の工事を組み合わせることでポイント発行対象となる工事として、バリアフリー改修などがあります。



### おすすめ商品 マイクロガード

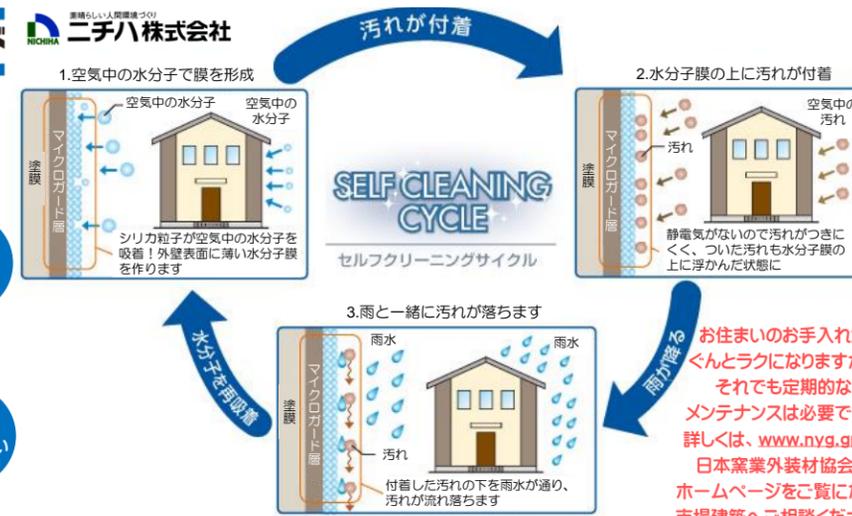
《市場建築が採用している外壁材です》

マイクロガードは、雨で汚れを洗い落とすセルフクリーニング機能で家の美しさを持続させます。

#### ■ マイクロガード品



#### ■ 非マイクロガード品



### 暮らしのレシピ

ハーブたっぷりガパオライス

フレッシュなバジルと香菜（パクチー・コリアンダー）の根を使ったアジア風味満載のレシピです

#### ▼材料（2人分）

- 鶏ひき肉……………150g
- 玉ねぎ……………中1/2個
- ピーマン……………1個
- パプリカ……………1個
- にんにく……………1片
- バジル(生)……………ひとつかみ
- 赤唐辛子……………2本
- 香菜(根付き)……………3本分
- ナンブラー……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 卵……………2個
- サラダ油……………適量
- 白米……………2杯分

#### ▼作り方

下準備：調理を始める前にご飯が炊きあがるようにセットする。

①炊きたてのご飯に④と②の目玉焼きをのせ、お好みで香菜をトッピングする。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは細長く切っておく。

- ① 香菜の根はひげの部分を除き、にんにく、赤唐辛子と一緒にすり鉢などで叩いてつぶす。みじん切りでも可。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを作る。できたら取り出しておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加えて、色が変るまでさらに炒める。
- ④ ③のフライパンに、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加え、しんなりするまで炒める。さらに、ナンブラー、オイスターソース、砂糖を加えて味をつけ、最後にバジルを加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 炊きたてのご飯に④と②の目玉焼きをのせ、お好みで香菜をトッピングする。

### 目にいい食材をおいしく食べよう 血液サラサラ効果にも注目

目によい成分といえば、ブルーベリーや赤玉ねぎ、カシスなどに含まれるアントシアニン。そのほかには、ビタミンやミネラル（カルシウム、亜鉛、マグネシウムなど）を豊富に含んだ食材がよいといわれています。

また、中性脂肪の多い偏った食事は、血液をドロドロにして血行を悪くするので要注意。血液をサラサラにすることで有名な玉ねぎは、目にもいい成分「ビタミンB1」の吸収を高める効果も持っていて一石二鳥。玉ねぎは、辛味の成分が血行に“効く”ので、水にさらしすぎると効果半減です。

赤玉ねぎと豚肉のサラダは目にパッチリ!?  
辛味のきいた“ジャキジャキ”をいただきます。

#### 血液サラサラ 目にいい食材

栄養素	食材
ビタミンA	レバー、牛肉、うなぎ、モロヘイヤ
ビタミンB1	豚肉、たらこ、大豆
ビタミンB2	レバー、さば、うなぎ、たまご
ビタミンB6	にんにく、まぐろ、酒粕
ビタミンB12	しじみ、牛肉、いわし
ビタミンC	パプリカ、アセロラ、キャベツ
ビタミンE	いくら、いわし、かぼちゃ
カルシウム	乳製品、小魚、油揚げ
亜鉛	牡蠣、うなぎ、納豆
マグネシウム	大豆、アーモンド、ごま

春の陽だまりを楽しむ

# キッチンハーブガーデン

初心者でも失敗しない  
丈夫なハーブ

ミント、パセリ、タイムにローズマリー、繁殖力が強く丈夫なハーブは初心者でも簡単に育てることができて、



しかも収穫した後は、料理やハーブティーに、さらにはお掃除にも使えて重宝します。  
ハーブは種から育てたり、挿し木で増やしたりもできますが、手軽で失敗しないのが市販のポット苗。ハーブの種類にもよりますが、窓からの日差しがあつて風通しのよい場所ならば十分に

見た目にも美しいさわやかなグリーンは実用性もバツチリ。お料理はもちろん、インテリアにも、お掃除にも大活躍です。

育つものがほとんどです。土は肥料に含まれた市販の培養土がお手軽。まずはキッチンで小さな鉢から始めてみましょう。

収穫だけじゃない  
さわやかなインテリアに

センス良く植えたハーブは窓辺をさわやかに彩ります。2〜3種類のハーブを寄せ植えにしたり、ナチュラル素材の箱やカゴに小さな鉢を集めても素敵です。  
空き缶の底に穴を空ければお手製の鉢に。無地の缶ならそのまま飾ってもおしゃれですし、ラベルを自作しても素敵です。  
ハーブの置き場所に困ったら、麻の紐などを使って鉢ごと窓辺に吊るしましょう。ハンギングの編み方は様々なものがありますので、ぜひ挑戦してください。水受けが気になるときは、ブリキのポットなど小ぶりの器に鉢を入れて、器ごと編んでみてください。



結び目の位置や紐の色を変えれば、様々なスタイルで楽しめます。

暮らしメモ

収穫したミントで作ってみよう！

種類も豊富で香りの良いミントですが、デザートやアイスドリンクに添える以外に使い道がないと誤解している方もいるかもしれません。防臭や虫よけ効果のあるミントは、食用だけでなく、お掃除などにも重宝します。飾りだけでないミントの使い方をご紹介します。

アロマでフレッシュ  
さっぱりミントウォーター

アロマ効果抜群のミントウォーターを毎日の生活に取り入れましょう。ミントにはいろいろな種類がありますが、ハウスキーピングに向くのは香りの強いパーミントやスペアミントなど。床掃除の最後にミントウォーターを吹き付けて仕上げ拭きすれば、さわやかなアロマ効果が。消臭や虫よけ効果も期待できるので、網戸や玄関にも、気が付いた時にシュッとひと吹きを。



保存は冷蔵庫で約一週間

作り方は、鍋でフレッシュミントを煮出すだけ。強い香りが出て、お湯が濃い緑色になれば完成です。

水200ml  
ミント10g

十分に冷ましてから葉の部分を濾し、霧吹きなどの容器へ。

## ホームページリニューアルしました！

ホームページがさらに見やすく、分かりやすくなりました♪お住まいに関することをわかりやすく情報発信していきたいと思えます。  
お住まいに関することでしたら、ホームページ内のお問い合わせフォームからか、お電話：0959-28-1234  
メール：official@ichiba-k.com までご連絡くださいませ。

## 不動産

年度末はお引越しが多い時期なので、賃貸アパートなどのお問い合わせが増えてきます。  
また売家、借家も探しています。情報をお寄せください。お早目のご連絡をお待ちしております。  
お電話：0959-28-1170

市場建築   QRコードでホームページへアクセス  
<http://www.ichiba-k.com/>

## イベント案内

見学会やイベントに是非お気軽にご来場ください。

2月7日～8日に行った、住まいEXPO2015はたくさんのお客様にご来場いただき大盛況をもって終了しました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。

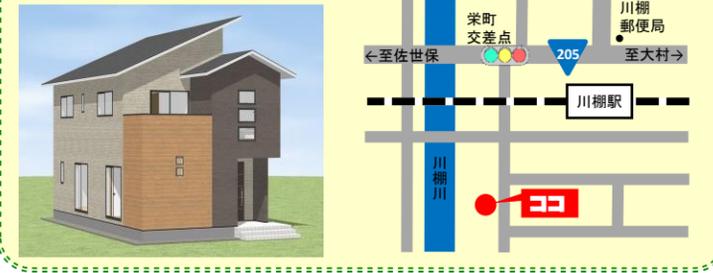


## 限定開催 「匠の技」一斉見学会

2/14 土 3/31 火  
住まいEXPO2015に出展した工務店や建材メーカーが3月末まで各地域で見学会を行っています。ぜひこちらもお来場くださいませ。  
※各見学場毎に日程が限られております。事前にご確認くださいませ。  
TAKUMI 匠 の家づくり

## 完成見学会

3/14 土 15 日  
3/21 土 22 日  
時間 土曜…10:00～18:00、日曜…10:00～17:00  
会場 東彼杵郡川棚町百津郷



## 現場状況報告

お客様のこだわりのお住まいを工事中です。自由設計、注文住宅ですのでお客様ごとに個性豊かなお住まいになっています。

- <新築工事>
  - 東彼杵郡川棚町 D様邸 ●西海市西彼町 T様邸
  - 佐世保市小佐々町 納骨堂新築工事
- <リフォーム工事>
  - 長崎市 T様邸 増築工事 ●西海市 O様邸 増築工事
  - 長崎市 T様邸 改修工事 ●西海市 N様邸 増築・改修工事
- <公共工事>
  - 西海市大島町 西海市マテリアルリサイクル推進施設建設付帯施設工事
  - 西海市大島町 大崎高校弓道場改修工事
  - 西海市西彼町 中山地区消防詰所新築工事



東彼杵郡川棚町 D様邸 3月引渡し