

# 暮らしのお役立ち情報

混ぜ合わせてカンタン

## アスパラとアボカドのナムル

モヤシやホウレンソウで作ることの多いナムルですが、今回は旬の野菜を使って、色鮮やかに仕上げます。

- 材料**
- アスパラガス ..... 4本
  - アボカド(角切り) ..... 100g
  - ごま油 ..... 小さじ1/2
  - 塩 ..... 少々
  - ごま(白) ..... 小さじ1

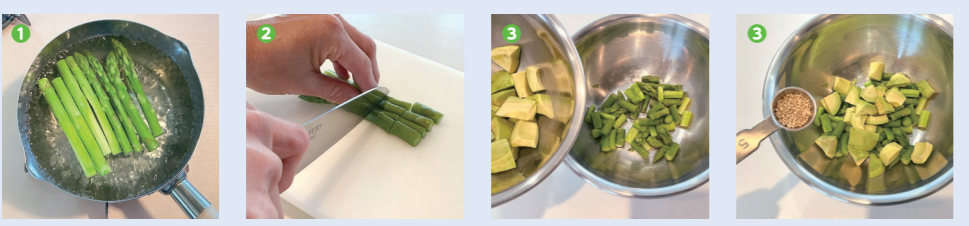


すぐにごま油と合わせない場合は、アボカドの変色止めにレモン汁を少量かけるとよいです。

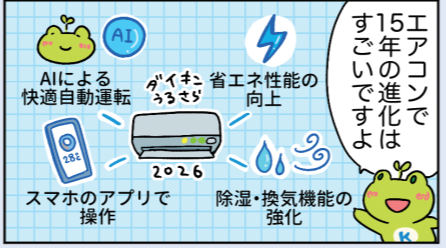
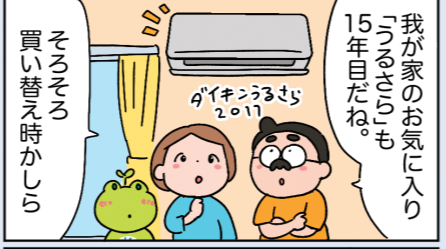
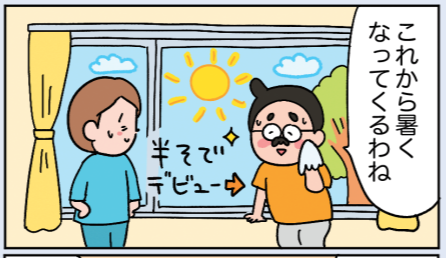
- 作り方**
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらアスパラを1~2分茹でてザルにあげ、1.5cm幅に切る。
  - アボカドを約1.5cmのサイズに角切りする。
  - ボウルに①と②と残りの材料全てを加えて、全体に味がいきわたるように混ぜ合わせる。



奥様サポーター 小島



# エコかえるの暮らしワクワク日記



### 01 かやくご飯、カップ麺のかやくってなに?

野菜や肉、魚介類などの具材と米と一緒に炊き込んだご飯を「かやくご飯」と言ったり、カップ麺についてくる具材の小袋に「かやく」と書いてあったりしますね。どうして「かやく」と言うかご存知ですか? かやくと言えば「火薬」の漢字を想像するかもしれませんが、炊き込みご飯やカップ麺でいうところのかやくの漢字は「加薬」。もともと漢方で主薬に対して補助的に添える薬という意味があり、そこから料理に添える薬味や香辛料を加えることを「加薬味」と表したことから、旨みを加えたり、細かく切った具のことをかやくと呼ぶようになったそうです。ちなみに、かやくご飯は関西での呼び名で、関東では「炊き込みご飯」や「五目ご飯」と言います。炊き込みご飯やカップ麺を食べるときに「かやく」の言葉を思い出してみてください。

### 02 色々使える! マグネットクリップ

マグネットが付いたクリップをいろいろ活用しませんか。たとえば、マグネットクリップを2つ、間をあけて平行に貼り、クリップの上部分に突っ張り棒をのせれば簡易パーに! ゴミ袋のストックなどを引っ掛けられます。キッチンのマグネットが使える所にマグネットクリップ2つを近づけて横並びで貼ると、箸をちょい置きできます。ビニール袋を挟み、シンクの端などに貼れば三角コーナー代わりに。玄関ドアに、持ち出す書類などを挟んで貼っておくと忘れにくく、濡れた雨具のちょい干しにも重宝。クリップの上部にスプレーボトルを引っかければ浮かせる収納に。小さいカゴを挟んで洗濯機の横などに貼れば洗濯バサミなどの小物収納に。ゴミ箱もおすすめ。マグネットが使えないところは100円ショップなどの補助板を貼ると良いですよ。

# スタッフのつぶやき



リビングライフ課 西田

**運** 動不足を解消したい! という同僚の一声がきっかけで、職場仲間7人でフルマラソンと同じ42.195kmを走るリレーマラソンに参加しました。たすきを繋いで、チームKUSANEN一丸となって完走し、タイムは3時間23分と目標の4時間切り!! 最後はみんなで一列になってゴールテープを切りました! 役職や部門の枠組みを超えて、お互いに絆が深まる機会となりました。来年も必ずエントリーします! (橋本)

**私** もリレーマラソンに参加したメンバーです。急遽参戦が決まったため、練習といえば3日前に300mを走ったのみ。下手にはりきってケガをしても...と自分に言い聞かせ、ほぼ「ぶっつけ本番」で挑みました。何とか担当の2周(3km)を走り切りました。しかし翌日からは猛烈な筋肉痛で、しばらくは歩き方がぎこちない状態でした。楽しかったですが、来年は果たして走れるでしょうか~ (西田)

**長** 男(23歳)が、念願の大型バイクを購入しました。休日のたびにツーリングへ出かける姿に、羨ましさや心配が入り混じる親心。次男(21歳)は京都で一人暮らしをしているので、昔のように家族そろって過ごす時間は減りましたが、私も「ソロバーベキュー」という新たな趣味を見つけ楽しんでいるので、お互いに大人の距離感で過ごしている今日この頃です。 (馬場)

**娘** から、わが家の愛猫3匹がプリントされたスマホケースをプレゼントしてもらいました。娘いわく、お気に入りの写真をネットで送るだけで簡単にできあがるそうです。世界に一つだけのオリジナルで、眺めるだけで幸せな気持ちになり癒されます。猫愛が止まらないので、次はリビング用の猫クッションを作りたいなあとか密かに計画中です。 (村田)

クサネン・K-style掲示版の郵送停止のお手続きは、QRコードよりお願いいたします。送付停止手続きフォームはこちら

## ガス機器とオール電化のプロショップ

関電ガス サポートショップ かねでんeショップ

草津店 <1級建築士事務所> クサネンのリフォーム  
草津市東草津一丁目3-40  
0120-114-932  
定休日/火曜日・水曜日

大津仰木の里店 クサネンのリフォーム  
大津市仰木の里七丁目1-6  
0120-020-932  
定休日/火曜日・水曜日

# クサネンのリフォーム

3階建ての階段を使わず1階だけで暮らせる家に全面リフォーム!  
LDK・寝室・水廻りの集約と断熱で冬も快適に。

これまで水廻り一式がある2階中心に生活されていましたが、階段の上り下りの負担から、1階で生活できるようにしたいとご相談いただき、間取りを変更してLDK・洋室・洗面所・浴室を新設しました。

詳しくはこちら!



クサネンのリフォーム  
ホームページ  
リフォーム事例  
公開中!!

DATA 栗東市 Y様邸	
築年数	30年
住宅タイプ	戸建て
施主様	80歳代
リフォーム箇所	1F全改装
工期	2ヶ月

## LDK



1階の洋室をLDKへ

After



LIXIL シエラ



9畳の洋室2部屋の間取りを見直し、広さ13.5畳のLDKと5畳の洋室へリフォームしました。コンパクトながらも、生活動線を意識し、1階で生活が完結できる動線になっています。



また、5畳の洋室は寝室としてお使いになります。2階に上がらない暮らしを叶えたいリフォームを実現しました。収納を充実させたいとのご要望にお応えし、クローゼット内には枕棚、パイプハンガー、可動棚を設置。使い勝手を追求した理想の収納が完成しました。

## 浴室



冷えにくく快適な浴室にしたい

After 1階



LIXIL リデア

3畳の小部屋があった位置を中心に、浴室を新設しました。シンプルであたたかみのあるベージュ系で統一し、落ち着いた浴室に仕上げました。マグネット収納を採用し、使い勝手に合わせて自由にレイアウトできます。「キレイサーモフロア」の床は、お手入れがしやすく、冷たさを感じにくいのが特徴です。浴槽と風呂フタのダブル保温構造により、お湯も冷めにくく「とてもあたたかい」とY様に喜んでいただいています。

## トイレ



快適なトイレにしたい

After



LIXIL アメージュ

壁・床ともにタイル貼りの内装は、壁をクロスへ変更し、床はクッションフロアを施工。やわらかい印象の空間へと生まれ変わりました。また、出入口の10cmあった段差を解消し、バリアフリー化を実現。手すりも設置し、快適で安心のトイレ空間にリフォームしています。

## 洗面所



広くて使いやすい洗面所にしたい

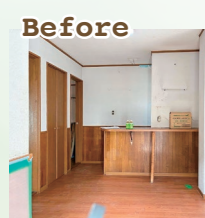
After 1階



LIXIL ピアラ

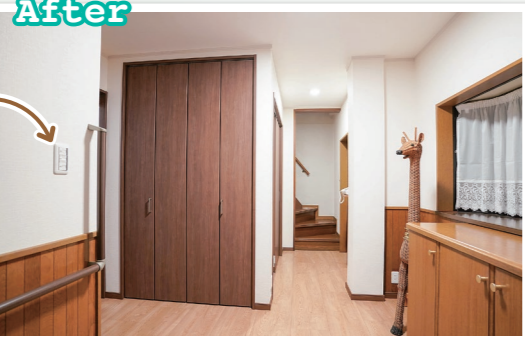
広さ2畳の広々とした洗面所を新設。扉カラーは濃い木目調のクリエモカを採用し、落ち着いた雰囲気に仕上がりました。内装は、壁と天井のクロスを貼り替え、床はクッションフロアを施工。明るく開放的な洗面所が誕生しました。

## 玄関ホール



収納スペースを増やしたい

After



収納スペースを増やしたいとのご要望があり、約6.5畳のゆとりある広さを活かし、約2.5畳のウォークインクローゼットを新設。



枕棚・パイプハンガー・可動棚を設置し、用途に合わせて使い分け可能な機能的な空間に仕上げました。



一級建築士 矢尾

今回は1階の全面改装をおこない、間取りを大きく変更しました。生活動線を整えながら、水廻りを1階に集約することで、これからの暮らしに配慮した住まいへと再構築。断熱性能の向上にも力をいれ、安心して快適に過ごせる空間づくりを心がけました。

エアコンはダイキン空調機特約店の当店におまかせください

**DAIKIN 733と333** うるさらX 2026年モデル **フィルター自動お掃除付き!**

10年保証 新商品

無給水加湿と足元への暖房気流であったか

- ・フィルター自動お掃除
- ・うるる加湿/さらさら除湿
- ・節電自動運転
- ・しつどクリーン
- ・ランドリー乾燥
- ・スマホ接続対応
- ・AI快適自動運転
- ・垂直気流
- ・サーキュレーション気流

14畳 S406ATRP 標準工事費込み **285,450円**(税込)

18畳 S56GATRP 標準工事費込み **311,520円**(税込)

ベーシックタイプのエアコン **HITACHI** AJシリーズ

10年保証

- ・シンプル&コンパクト
- ・内部乾燥機能
- ・切orタイマー

6畳 RAS-AJ2225S 標準工事費込み **76,230円**(税込)

バブル発生装置を搭載したガス給湯器 **大ががりな工事不要!!**

**Rinnai ECOジョブ** シャワーや蛇口から家中、ウルトラファインバブルのお湯が浴槽のアダプターからはマイクロバブルの白濁のお湯が出ます

10年保証

マイクロバブルバス + ウルトラファインバブル付給湯器

24号 オート RUF-UME2406SAW (A)

リモコンセット・専用アダプター込み

標準工事費込み **335,830円**(税込)

給湯機が壊れて困るその前に、早めの交換をおすすめします

10年保証 **Panasonic** フルオート ECONAVI

省エネ給湯機 エコキュート Sシリーズ スタンダードクラス

2026 補助金対象 **補助額7万円**

無線LAN搭載 コミュニケーションリモコン付 (HE-TOWLW)

台所・風呂リモコン付/脚部カバー付

- ・自動保温、自動たし湯・追いだし
- ・自動湯はり・スマホでおふる(アプリ)

エコキュートからの標準取り換え工事費込み

370ℓ HE-S37LQS **459,140円**(税込)

460ℓ HE-S46LQS **486,640円**(税込)

設置場所に合わせて、薄型モデルもご相談ください

お湯が出なくてお困りの場合は「レンタル給湯器」をご用意しております!

- ・ガス給湯器・エコキュート・電気温水器・灯油ボイラー 対応可能

※数に限りがございます。集合住宅やその他設置できない場合がございますのでお問い合わせください。

「フチレス」のお掃除しやすい最新トイレに取替えませんか?

**TOTO** **ネオレスト RS1** CES9510R

10年保証 新商品

ウォッシュレット一体型便器

- ・標準タイプ
- ・オート便器洗浄
- ・きれい除菌水
- ・フチなし形状
- ・便器きれい

空間になじみやすい、やわらかな丸みを帯びたデザインのタンクレストイレ。汚れが付きにくい「きれい除菌水」を搭載。新たに「便座きれい」も追加されました。ふだん見えず、汚れに気づきにくい便座裏のきれいなが長持ちします。汚れやすいフチ裏がないので、サッとひとふき、お手入れがカンタンです。

標準工事費込み **253,770円**(税込)

ご心配ごと・お困りごとは、お気軽にご連絡ください

新しい機器に取替えて

- ☑ 使い方や操作方法がわからない
- ☑ 工事後、気になることがある…など

草津店 0120-114-932

大津仰木の里店 0120-020-932

info@kusanen.com