

地元の話や暮らしに役立つ みふねからの情報誌



# みふねっと

Mifune Communication Paper MIFUNETWORK

Vol.503 春号

思わず  
笑顔になる!

## お弁当と一緒に出かけよう! 春の華やか お弁当

屋外で食べるお弁当は格別!  
春の行楽弁当を華やかにおいしく  
仕上げるコツをご紹介します。

お花見やピクニック、ドライブと、心はずむ季節がやってきました。行楽弁当は、おいしさはもちろん、華やかに、にぎやかに仕上げたいもの。とっておきの彩りテクニックを伝授しましょう。

大人気で楽しむお弁当は、作る機会が少ないうちにもあり、キレイに詰めるのが難しい。おいしく見せるコツは、ずき間をつかい、あり



紙製のカップケーキ型やプラスチック容器がオススメ

ミニトマト、チーズ、ちくわぬきゅうりを串で。彩りもばっちり

いつもの唐揚げも、串に刺すだけで行楽気分がアップ

取り分けしやすく  
食べやすいひと工夫

いもの。そのコツは、ずき間のつかい方にあります。おかずの間にレタスなどの野菜や、柄入りのワックスペーパーで仕切りをすれば、簡単に色味をプラスできます。ほかにもビクルスや茹で野菜など、ひと口サイズのおかずを用意してずき間を埋めていくだけで、より華やかな仕上がりに。

● 火を通し、冷ます。安全に  
お弁当のおかずは、いたまないようにしっかりと火を通すが常識です。火を通した後は室温程度になるまで冷まします。温かいまま詰めてふたをすると、細菌の繁殖しやすい温度が長時間保たれてしまいます。特に春夏の温暖な季節には注意が必要です。

● 日帯のお弁当作りには  
休日のお出かけイベントと違い、毎日のお弁当作りは、負担になりすぎないことが大切。冷凍食品も、作りおきのおかずも上手に取り入れていきましょう。夕食のおかずの分量は、お弁当の分まで計算に入れて、手抜きすることは後ろめたいことではありません。気負わずに、楽しく続けられるお弁当ライフを!



ランチボックスやクロス  
選びもお弁当の楽しみ  
のひとつ。保温機能や  
サイズなど、用途に合っ  
たびつたりのものを見  
つけて。

暮らしメモ

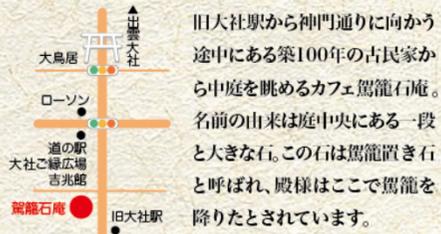
知っておきたい!  
お弁当作りの基礎知識  
春といえば新しい生活の始まる季節。これからお弁当作りを始めるという方も多いことでしょう。そんな、初心者の方皆さんに、お弁当作りの基礎知識を紹介いたします。ベテランの方も、この機会にぜひおさらいを。

### みふねが 太鼓判! 地元のオススメ情報



古民家カフェ  
駕籠石庵 kagoishi an

SHOP DATA  
出雲市大社町北荒木172-1  
TEL 080-8236-1796  
【営業日時】土・日・祝日の午前10時~午後4時  
E-mail:kagoishian2020@docomo.ne.jp



旧大社駅から神門通りに向かう途中にある築100年の古民家から中庭を眺めるカフェ 駕籠石庵。名前の由来は庭中央にある一段と大きな石。この石は駕籠置き石と呼ばれ、殿様はここで駕籠を降りたとされています。

Menu  
・卵かけご飯(仁多米、地元産卵使用)  
・手作りスイーツ  
・珈琲、紅茶、抹茶 etc...



### 売土地情報

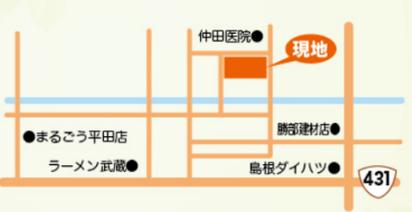
詳しくは営業部へ!お気軽にお問い合わせください。

#### ① 武志町 地目:宅地



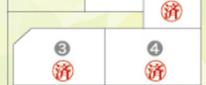
③ 71.77坪 7,894,700円 ※建築条件付  
※別途費用:上水道加入金 (売主)

#### ② 西平田町 地目:宅地



② 63.44坪 6,974,000円  
⑤ 53.64坪 5,896,000円  
※別途費用:上水道加入金 (売主)  
下水道受益者負担金

#### ③ 古志町 地目:宅地(一部、田)



① 55.26坪 4,309,500円  
※建築条件付  
※別途費用:上水道加入金 (売主)

## ご存知ですか？ ZEH (ゼロエネルギー住宅)

ZEH(ゼッチ)とは、Net Zero Energy House(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)の略です。住まいの断熱性・省エネ性能を上げること、そして太陽光発電などでエネルギーを創ることにより、年間の一次消費エネルギー量(空調・給湯・照明・換気)の収支をプラスマイナス「ゼロ」にする住宅を指します。  
【経済産業省 資源エネルギー庁】

### 人と、環境に優しい省エネ住宅です

快適な暮らし

健康な暮らし

家計にやさしい

環境に優しい

ZEH  
(ゼロエネルギー住宅)

#### 快適な暮らし

家全体の断熱性を高め、快適な温熱環境を実現します。夏の夜蒸し暑くて寝苦しかったり、冬の朝寒くてなかなかおきられないといった悩みはなくなり、夏涼しく、冬は暖かく快適にすごすことができます。

#### 家計にやさしい

家全体で省エネを実現し、太陽光発電で電力をまかなえば光熱費ゼロの家計にやさしい暮らしが可能です。

#### 健康的な暮らし 家族がいつまでも元気暮らせる家

快適な温熱環境を実現する事により、風邪をひきにくくなったり、喘息が改善したりします。子供が学校を欠席しにくくなったり、「ヒートショック」のリスクを軽減します。家族全員が健康的に暮らすことができます。

#### 環境に優しい

住まいの消費エネルギーを削減し、太陽光発電などの自然エネルギーを利用する事で、地球温暖化を防止するためのCO2削減など地球にとっても優しい暮らしができます。

つかうエネルギー

エネルギーを減らす・創る

エネルギー収支

$$\text{Lightbulb} = (\text{House} + \text{Leaf} + \text{Sun}) \leq 0$$

断熱 + 省エネ + 創エネ

## みふねのゼロエネルギー住宅

#### 断熱 家全体の断熱性能を高めます

- 断熱材/アクアフォーム(硬質ウレタンフォーム)
- 窓/サモスXまたはAPW330(高断熱サッシ、Low-E複層ガラス)

#### 省エネ 省エネタイプの設備を導入します

- 給湯 エコキュート(高効率給湯器)
- 照明 LED照明
- 冷暖房 高効率エアコン
- 換気 全熱交換型換気システム
- HEMS

#### 創エネ 太陽光発電で電力を創りだし、家庭のエネルギー収支を0以下にします

「Home Energy Management System(ホーム エネルギー マネジメント システム)」の略です。家庭で使うエネルギーを節約するための管理システムを導入し、エネルギー収支の見える化を実現します。



## 住まいのお役立ち情報

### 自宅でアウトドア気分

# 手軽にベランピングパーティ!

### 住まいの快適レポート

気候の良くなる季節には、自宅のベランダでグランピング気分を味わう新スタイル「ベランピング」を楽しんでみよう!

#### ベランピングって?

アウトドアキャンプを、贅沢でグラマラスに楽しむのが、話題の『グランピング』。そんなシーンを自宅のベランダやテラスで行う新しいスタイルがベランピングです。

#### ベランピングの準備

- ①椅子とテーブルをベランダに配置。
- ②グリーンやデッキなど目隠しを配置し、日常を隠す。
- ③ラグや小物でラグジュアリー感を演出。ランタンを置くと雰囲気アップ。
- ④キャンプ風の料理をキッチンで調理し、出来たてを会場へ!



## RECIPE

ベランピングの料理はキッチンで調理できるのがメリット。スキレットやダッチオーブンを活用して豪華にキャンプリゾートを演出!

#### スキレット・バエリア

#### 材料(2人前)

米……1合 鶏肉……80g  
オリーブオイル……適量  
エビ……4尾 アサリ……8個  
トマト・パプリカ・玉ねぎ……各1/2個  
にんにく……1片 サフラン……適量  
レモン……適量 白ワイン……大さじ2  
固形コンソメ……1個 塩胡椒……適量



- ①アサリは砂抜き、玉ねぎ・にんにくはみじん切り、エビは殻をむき背わたを取る。鶏肉・パプリカは一口大、トマトはくし形に切る。
- ②耐熱容器にコンソメと水200ccを入れ、レンジで1分加熱し、サフランを加える。
- ③スキレットにオリーブオイルを入れ、鶏肉、エビを炒めて取り出す。アサリを入れて白ワインをふりかけ蓋をして弱火で蒸し、汁ごと取り出す。
- ④スキレットにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎ、トマトを炒める。
- ⑤④に洗っていない米を入れ炒める。②を入れ、③とパプリカを上に乗せ、塩胡椒で味を整え、蓋をして弱火で15分。さらに10分ほど蒸す。仕上げにレモンを添えて完成。

#### ダッチオーブン・ 糺ごとキャベツスープ

#### 材料(キャベツ1玉分)

キャベツ……1玉 ベーコン……150g  
玉ねぎ……1玉 にんにく……1片 水……1ℓ  
固形コンソメ……3個 オリーブオイル……適量  
ローリエ……適量 塩胡椒……適量



- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。キャベツは芯側に切り込みを入れる。
- ②ダッチオーブんにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③②にキャベツの芯を下に入れて、水とコンソメ、ローリエを加える。
- ④蓋をして、40分ほど弱火にかけ、塩胡椒で味を整える。

### オススメ商品 樹ら楽ステージ

家族の空間に、ウッドデッキという光と風の空間をプラス。



樹脂に天然木粉を50%配合した人工木材ウッドデッキです。天然木と比べ、天候による変色や色あせが起こりにくく、メンテナンスが楽な人気のウッドデッキです。



#### 樹ら楽ステージの特長

- ・腐食、シロアリに強い
- ・美しい木の色が長持ち
- ・敷地に合わせ設計・加工が可能
- ・リアルに表現された木質感
- ・干割れ、ささくれがない
- ・メンテナンスが簡単
- ・表面温度が熱くなりにくい

商品詳細については、みふねまでお問い合わせください!