2023 8月号 No.277 マキノ
Sunらいふ
おかげさまでマキノは創業51周年!! 発行 株式会社マキノ SUNらいふ企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

住まいの役立つ情報 夏欲が落ちる夏の味方!そうめんのつゆをもっと美味しく!

夏の定番である「そうめん」。さっぱりしたものを食べたい時や、ぱっと食事の準備を済ませたい時にも重宝するメニューですが、もともとが淡白な味なので数回食べると飽きてくることも…。今回はマンネリ化しがちなそうめんを簡単に、美味しく味わえるアレンジ術をご紹介!

市販の「タレ」を混ぜるだけ!「1:1」の簡単アレンジつゆ

●焼き肉のタレ(60ml)+めんつゆ(ストレートタイプ60ml)
市販の焼肉のタレに含まれたにんにくの香りが食欲をそそります。適度な油分もあって、そうめんをしっかりした味付けで食べたい時におすすめ!

●ゴマダレ(60ml)+めんつゆ(ストレートタイプ60ml)
若干とろみがつくことで麺によく絡みます。ゴマの風味豊かで、まろやかな味わいのめんつゆに大変身しますよ。

濃縮タイプのめんつゆをお使いの場合は規定の分量の水で希釈してからタレと混ぜてください!
▶2倍濃縮はめんつゆ30ml+水30ml=60ml
▶3倍濃縮はめんつゆ20ml+水40ml=60ml

さらに簡単!調味料の「ちょい足し」で味に変化を♪
いつものめんつゆに調味料をちょっと足すだけ! 食卓ですぐに試せるものばかりなので、こちらのアレンジ方法もお楽しみください!

●さっぱり冷やし中華風に…「酢」をちょい足し
穀物酢を使うとパンチの効いた酸味が楽しめ、米酢を使うとまろやかに、黒酢を使うと深みのある味わいになります。大量に入れるとめんを啜る時にむせてしまうので、少量ずつ入れて味の調節を。

●風味がグッと増す…「ゴマ油」をちょい足し
ゴマ油を少量垂らすだけでつゆの印象がガラッと変わるので、食べながら味変したいと思いついたときにも便利です。

●フルーティーな味わいに…「オリーブオイル」をちょい足し
オリーブのフルーティーな香りが、そうめんつゆの味わいを引き立てます。トッピングにはトマトやアボカド、ツナが相性抜群です。

取締役総務部長 山浦 淳子

夏季休業のお知らせ
誠に勝手ながら下記日程を休業とさせていただきます

リフォームのマキノ **8/11(金)~8/16(水)**
急なお困りごとが発生した場合は休業期間中もお電話にてご相談を承ります!!
ご相談はこちらまで FreeDial **0120-026-146**(おフロのリフォーム)
お客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます
unionplus. **8/13(日)~8/16(水)**

LINE マキノ公式LINE 友だち大募集!
QRを読み込んで友だち追加をしてくださいね!
マキノID @933tzfsf

SUNらいふのご送付先について
宛名(世帯主様)のご変更、お届け先住所のご変更、DMの停止をご希望の場合は、お電話もしくはSUNらいふ付属ハガキにご記入の上郵送にてマキノまでお知らせください。

アウトドアシリーズ
サンデーキッチン Vol.77
夏にぴったり♪トマトの爽やかな酸味で食欲増進!
キャンプ風トマトカレー

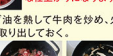
材料(5皿分)
ご飯	5皿分
市販のカレールウ(中辛)	5皿分
牛こま切れ肉	200g
玉ねぎ	中2個
トマト	中3個
しめじ	2袋
おろしショウガ	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
サラダ油	大さじ1
水	600ml
バター	30g
塩・黒コショウ	適量
赤唐辛子パウダー	お好みで

作り方

1 玉ねぎは薄切り、トマトは぀つ切りにする。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。

今回トマトは皮付きのまま調理をしていますが、「湯むき」をすると滑らかな仕上がりになります!

厚手の鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒め、火が通ったらボウルに取り出しておく。
同様にしめじも炒め、火が通ったら取り出しておく。



2 先ほどの鍋に玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらトマトも加え、トマトから水分が出てくるまで炒める。

鍋に牛肉としめじを戻し入れたら、ショウガとニンニク、水を加え15分ほど煮る。

3 一旦火を止め、バターとルゥを割り入れて溶かし、塩と黒コショウで味をととのえる。
スパイシーな味がお好みの方は赤唐辛子パウダーを入れてください!
味をととのえたら再び火にかけ、時々かき混ぜながら弱火で5分煮たらカレーの完成!
皿にご飯を盛りカレーをかけ、お好みでベビーリーフなどのサラダ野菜を添えて召しどがれ!

社長コラム「つぶやき」

上田に生まれ半世紀以上経ちます。歳を重ねるにつれ、今までとは少し違った観点で生まれ育った上田のことを考えるようになりました。今回は私が生まれ育った上田についてつぶやきます。

上田市は平成18年に近隣の町村と合併したこともあり、人口は長野市、松本市に次いで県下三番目となります。上田市のホームページによれば令和5年7月1日現在の人口は男性が75,070人、女性が77,903人、男女合わせると152,973人、そして上田市の高齢化率は全国平均を上回る31%、後期高齢化率はなんと16.44%と高齢化が進んでいることが窺えます。

誰もが歳を重ねると怪我や病気にかかりリスクが高まるものですが、風邪など軽い症状の病気であれば、かかりつけの病院で受診し治療をしてもらえば治りますが、大きな怪我や難しい病気にかかってしまった場合、残念ながら長野市や松本市、佐久市などの病院を紹介されるようです。つまり長野県三番目の都市でありながら、医療面では他と比べると大きな遅れを取っていると認めざるを得ません。

6月に妻がコロナに感染し、40℃もの高熱が三日も続きました。5つの病院に電話で診察のお願いをしましたが全て断られてしまい、これ以上どうしたら良いか判断できませんでした。既にコロナは第五類感染症に移行されたのに、なぜこんなにも受診を拒まれるのか首を傾げたくなりました。医師の診察が受けられないまま40℃の高熱が続くわけですから、当人はもちろん家族も不安で仕方ありませんでした。

先日、上田市に移住をした家族たちと食事会を開催した時のこと、「上田市に移住して最も不安な点は?」という質問に対し、全員が「上田市の医療体制」と回答しました。上田市に高齢の両親と移住を計画したとしても、現在の上田市の医療体制では不安で移住できないという声もあがりました。

こうした小さな声ががて大きな声となり、行政や医療関係者に届き、近い将来上田市の医療が発展することを願ってあります。

郵便はがき
料金受取人払郵便
上田局承認
4065
差出有効期間
2024年3月31日まで
切手は貼らずにお出しください。
(切り取ってポスト〒投函ください)
3868762
上田市中之条1268-51
株式会社マキノ本社
Sunらいふ企画室 行
—お願い—
◎皆様からお寄せいただきましたご意見・ご感想は『Sunらいふ』へ掲載させていただく場合がございます。
—個人情報の取り扱いについて—
◎ご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送りください。お寄せ頂いた個人情報は厳重に管理し、当社のご案内や景品の発送以外の目的では利用いたしません。

お風呂 トイレ キッチン
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装
51st Anniversary Total Reform & Repair Shop makino co., since1972
マキノ
株式会社 マキノ ■本 社/〒386-0034 上田市中之条1268-51
■長野営業所/〒381-0024 長野市南長池991-8
リフォームのマキノ 検索 https://makino-reform.com/
住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!!
おフロのリフォーム
FreeDial 0120-026-146
リフォーム体験館
上田店 長野長池店
ショールーム休館日に関する最新情報はHPでもお知らせしています
上田店

長野長池店

SUNらいふは捨てずに保存して下さいね!!集めるときっといいことがありますよ!!
SUNらいふの封入・発送作業は『社会福祉法人 まるこ福祉会』の皆様にご協力をいただいております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

がんばれ〜タスカル2 176 手丸かのこ

マキ☆フェス2023 summer ご来場ありがとうございました。

上田会場（6月24日・25日）と長野会場（7月28日・29日）で開催されたマキ★フェス2023summerは、おかげさまで両会場合わせて300組を超えるお客様にご来場いただきました。両会場ともにご来場くださった方々から
「マキノさんのイベントをいつも楽しみにしているんだよ！」
「たまごが高騰している今、赤たまごをたくさん買えて嬉しい！ありがとう！」
…と多くのあたたかいお言葉を頂戴し、スタッフ一同感謝の想いでいっぱいです。あらためてこの場をかりて心より厚く御礼申し上げます。

今回ご参加くださった方も、残念ながら参加が出来なかった…という方も、マキノの次回イベントをどうかお楽しみに!!

LINE マキノの公式LINEアカウントを友だち追加しておくとイベント最新情報が届きます! マキノID @933tzfsf

超難解まちがい探しクイズ答え

1	10	15	19	23
26	28	37	46	48
51	53	65	68	76
81	83	89	92	96

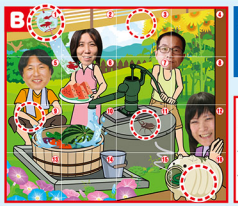
知ってビックリ!! 信州弁101

標準語 からりと乾いた様子

信州弁 はしゃばしゃ

日常会話の中にも、意外と方言が使われているんですね。信州弁を調べてみました!!

まちがい探しクイズ 7月号の答え・当選者発表



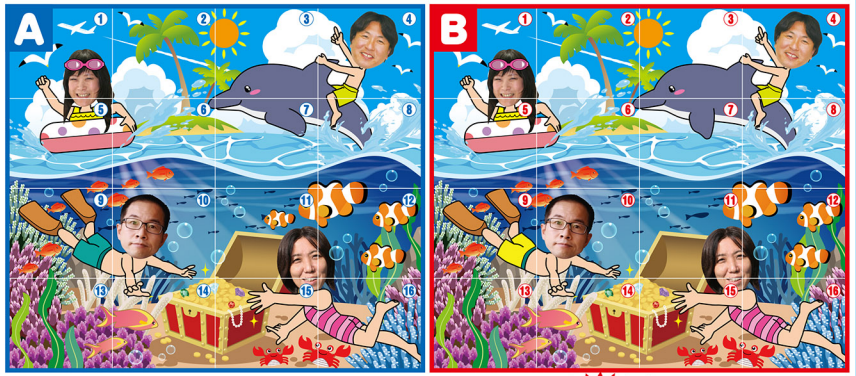
答え

1	3	9	11	16
風鈴の金魚	ひまわり	タオルの長さ	カブトムシ	蚊取り豚

当選者は
上田市 ワカチャン様
上田市 シャングリラ様 須坂市 T.O様
上田市 はなまる様 上田市 まりちゃん様
おめでとうございます

7月号プレゼント 和菓子屋のクッキー お届けをおたのしみに!!

まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、5ヶ所の間違いを探してね!!



正解者の中から抽選で5名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募を!!

当選確率アップ!!

ハガキ投函期限 FAX送信期限 8/15(火)

皆様からのお ハガキ紹介!

毎月マキノへ寄せられる沢山のメッセージ。
貴重なご意見、応援や励ましのメッセージなど、毎月スタッフ全員で1枚1枚大切に読ませて頂いています!

SUNらいふ感想スペシャル
皆様からのご意見・ご感想に感謝!

社長さんのコラムをいつも楽しく読ませていただいています。うちにも14才の犬がいますがホント、アイドルの存在です。親バカではありますが言葉がわかるような反応なのでこちらも毎日たくさん話しかけています。
上田市 はっちゃん様

梅雨の候、スタッフの皆様お元気ですか？明日、子どもの同級生が結婚するので一品持ち寄り食事会をします。「スパイシー唐揚げ」を作ることに決めました。
青木村 匿男様

まちがい探しクイズの絵、昭和の「サ・日本の夏」って感じですね。すだれ、すいか、金魚の風鈴、青の濃いひまわり。夏休み帳のページが風でめくれる音がお部屋の中から聞こえてくるようです。
長野市 ジラーチ様より

"マツコさん"は愛猫の名前なんですね。マツコの知らない世界のマツコさんを思い出して笑ってしまいました。イヌやネコは赤ちゃんのように可愛いし、心がほっこりします。これからもマツコさんへの愛を大切に!
上田市 日和見ひまわり様

社長さんの愛猫のお話で私も愛猫ミケを毎日抱っこしてお散歩しています。誰が見ても親バカ(猫バカ)にしか見えませんが私にとっては癒され時間です。
上田市 N・K様

ペットは猫や犬の他にもハムスターや鳥、観賞魚に爬虫類など種類は様々ですが家族の一員としていつまでも大事にしたいですね。

今回のまちがい探しクイズは楽チンでしたよ。信州弁の「建った」→「たたった」使っています。「方言なんだ！へぇ〜」となりました。エアコンの節電術もいいですネ。
上田市 みっちゃん様

冬場、家の中が寒いのですが経済的に安価でできるような温暖対策はありますか？
長野市 T.Y様

長野市T.Y様からのお便りをいつも皆様のお知りたい事・気になる事もぜひお聞かせくださいね♪「住まいの役立つ情報」などの記事制作の際に参考にさせていただきます!

専務取締役 宮下 岳久

コンサルティング事業部 石川 ひろ子

MarbleMarché

ハンドメイド ビューティー ワークショップ フード

日時 8月26日(土)・27日(日) 10:00〜15:30(両日)
屋外イベントのため雨天中止となります
場所 unionplus.@hub(上田市御所603-1)

株式会社マキノが運営する「unionplus.@hub」にて第2回「marblemarché(マーブルマルシェ)」が開催されます!!
ここでしか手に入らない一点物のハンドメイド作品の販売、プロの手技を体験できるビューティブース、おとなも子どもも楽しめるワークショップ、そしてキッチンカーによるフード販売など、今回も「マーブル」の名の通り、様々な人やモノが出会い混ざり合う交流の場となっています!
入場は無料なので、ぜひご家族・お友達とご来場ください!!

※画像は第1回marblemarché(令和4年10月)開催時の写真です。

marblemarché公式Instagram 出店情報など随時更新中!!

な、懐かしい〜!! マキノ時間旅行 イチゴスプーン

このスプーンが誕生したのは1960年頃。当時のイチゴは酸味がとても強く、おいしく食べる方法として潰したイチゴに牛乳と砂糖を加えた「イチゴ牛乳」がブームになりました。それに便乗するかたちで、底が平らで滑り止めがついたこのスプーンが発売。イチゴ専用として瞬く間に大ヒットしました。
現在のイチゴはそのままでも十分美味しく食べられるよう品種改良されたため、このスプーンでイチゴを潰す機会は減り、それに伴い一時は姿を消しつつあったイチゴスプーンですが、最近では育児や介護のシーンでの需要が増えているのだとか。

懐かしいあの品、あの風景 大募集!! 写真とコメントをSunらいふ企画室までお送りください。

LINE LINEからも写真の応募が可能です!! マキノID @933tzfsf

(切り取ってポストへ投函ください)

『SUNらいふ』は皆様に支えられています

☆8月号マキノのまちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆ご意見・ご感想・マキノスタッフへメッセージ
住まいに関するご相談ごとなど、ご自由にどうぞ

〒 -
ご住所
フリガナ
氏名
ペンネーム
男・女
お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました!

まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で5名様に シャインマスカット ひとくちゼリー プレゼント!!

FAXでのご応募も可能! FAX 0268-71-0162