



鰯と野菜の

生姜あんかけ

生姜は1年中手に入りやすい食材です。また、生薬としても利用されるスグレモノ。季節に応じて効能も期待しながらお料理に活かしていきたいでしょう！

材 料 (4人分)

生鰯切り身	2切
白菜	6～8枚
絹ごし豆腐	1丁 (300g)
人参	1/4本
なす	1個
レンコン	4～5cm
絹さや	8枚
A…水	400cc
…白だし	100cc
…酒	大さじ1
…みりん	大さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
生姜すりおろし	小さじ1強
片栗粉 (大4の水で溶く)	大さじ2

作り方

- ① 鰯は塩コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶす。白菜は3cm幅、人参・なすは乱切り、レンコンは1cm厚の輪切りにして酢水につけ、絹さやは筋を取る。
- ② 鍋にAを入れ、白菜・人参を煮る。人参に火が通ったら、薄口しょうゆ・塩で味を調える。豆腐はスプーンですくいレンジで2分程温め水分を切る。
- ③ 人参・なす・レンコンは素揚げにし、鰯も色よくから揚げにする。
- ④ ②にすりおろした生姜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。②の器に白菜と③の鰯と野菜を盛り付け最後に残りのあんをかけて完成。

生姜とろみあんのPoint!

生姜は繊維が残らないよう、円を描くようにすりおろします。水溶き片栗粉は、使う前に十分水を含ませておきます。鍋に投入してから1分半くらいしっかりと火を通してください。



住まいと暮らしのエトセトラ

肌寒さと共にやってくる“冷え性”に要注意!

「手先や足先が冷たい」「身体が温まらず、なかなか寝付けない」など、実に女性の7割近くの方が“冷え性”に悩まされがちです。毎年のことだから…と諦めてはいませんか？ 冷え性の原因や対策を知って快適な生活に！



冷え性が女性に多くみられる理由

●**血管が細い** 男性より女性の方が血管が細く、血液の流れが滞りやすいため、手先・足先まで十分な血液が行き渡りにくくなり、さらに寒さを感じた瞬間、熱を放出しないよう抹消血管が収縮し、その状態が続くと血行不良となり、各細胞に熱や栄養がうまく運ばれず冷え性に。

陽性の食品を食べて冷えを改善

体を温めてくれる効果を持った食べ物（ねぎ・レンコン・人参・かぼちゃ・エビ等）のことを“陽性食品”と言います。食事の中に習慣的に取り入れて冷えを改善しましょう。また、陽性食品の中には血をサラサラにして血の巡りを良くしてくれるという効果を持っているものもあります。



●**自律神経のバランスを崩しやすい** 女性の場合ホルモンバランスが崩れやすいため、体温や血圧をコントロールしている自律神経に影響が出てしまいます。女性の冷え性の80%は自律神経の乱れが原因とも言われているほど自律神経は冷え性に大きく関係しています。

●**筋肉量が少ない** 人の体は筋肉を動かすことによって熱が発生し体が温かくなります。代謝を上げたり、体温を調節してくれるのも筋肉の働きが大きく関係しています。女性は男性よりも筋肉の働きが少ない分自分で熱を作りにくい体になっています。



たったの1日5分! ストレッチで冷えを改善

冷え性対策には、新陳代謝を良くすることがとても大切ですがなかなか運動する時間が取れない…という人は、家事や仕事の合間、おやすみ前などに簡単なストレッチを取り入れましょう。足首を伸ばしたり回したりしながら足の指でグーパーを繰り返します。これを1日5分行うだけで足先がポカポカと温まります。

- クルスがお届けする住まいと暮らしの情報誌 - Vol.106

クラッシーナ通信

2018年
〈冬号〉

K.R.S.
株式会社 クルス

注文住宅・増改築
リフォーム・管下水工事
新丸産業グループ

注文住宅「クラッシーナ」
増改築工事・リフォーム工事
管工事・下水道工事
住まいの悩み相談

Home Creative Office 〒755-0808 山口県宇部市西平原2丁目9番17号
お問い合わせフリーダイヤル
(受付時間:10:00～17:00)

K.R.S.

新光産業グループ

株式会社

クルス

0120-151-964

ホームページも <http://www.ube-kurusu.co.jp>
ご覧ください。 クルス宇部 検索 クリック!!

この情報誌がご不要の場合は、お手数ですが、お電話またはホームページのお問い合わせフォームよりお手続き下さい。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。また平素より弊社をご愛顧いただき誠にありがとうございます。

去年は北朝鮮、シリア、イスラエルを中心とした地政学的リスクにより、世界経済全体の先行きが不透明になり、日本経済もその影響を受けた年ではなかったか、と思います。その表れが漢字一文字の「北」となったと取れます。

今年は消費税増を翌年に控え、個人消費が上昇するのか、このまま停滞するのか不透明です。一方で政府は、所得税における控除額を改正することにより、多くの人が減税の対象となるのではないかと考えられていましたが、実質多くの人にとってあまり変わらない内容になっているようです。この税制改正案が実施されても以上のことから、個人消費が伸びることはあまり期待できそうにありません。ただ年初は平成30年度の補正予算が景気の下支え、特に公共工事を中心にGDPを押し上げるのではと明るい材料もあります。住宅市場では、新築は節税・低金利、リフォームは補助金等、メリットがたくさんあります。

弊社といたしましては、お客様に情報提供をして信頼される会社を目指して参りますので今年もよろしくお願い致します。なお、今年も「お客様にクルスのファンになってもらう」をモットーに社員一同邁進して参りますので、ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い致します。

平成30年 1月吉日

株式会社クルス

代表取締役会長 西野 英夫

新春のお慶びも
申し上げます



近況報告 クラスの家 Classina

クラッシーナ F様邸は昨年無事に竣工！2月から続々と着工予定！

●宇部市 F 様邸

工事工程：地鎮祭→地盤調査→地盤補強工事→基礎工事→棟上げ→躯体工事→竣工

今回はスケジュール等の都合により見学会が開催出来ませんでした...
そこで!! 完成したF様邸をここで少～しだけご紹介いたします!!



▲木目調とレンガ調の外壁に、ブルーの玄関ドアがアクセントの外観。



▲床暖房を完備したLD。白い床材で部屋全体を明るく仕上げました。ダイニングにはPCスペースにもなるカウンターを備え付け。ポップなロールスクリーンがアクセントです。



▲縁なしの琉球畳に、横スリット窓とブリーツスクリーンでモダンな和室に仕上げました。階段下のスペースを有効活用した物入れも完備しています。

●宇部市 T 様邸

工程：地盤調査→地鎮祭→着工



完成イメージ

地盤調査の専門家により、建物の配置に合わせて各ポイント毎に入念な支持地盤の調査を行い、解析の結果、地盤の安全が確認されました。



地盤解析の結果

地盤の考察

当該地は台地に位置し、現況は更地です。調査の結果、各測点ともに回転層主体の地盤が確認されており、戸建住宅の地盤として安定した地盤であると推察されます。よって直接基礎による対応が可能な地盤と考察致します。

地盤の長期許容応力度：63 kN/m²

2月着工予定



▲壁付けのコーナー照明がお洒落な階段室。廻り階段部分はバリアフリー性を考慮して構成しました。

▲2階のプライベートルームのドアには可愛いドットや肉球デザインの明かり窓を施し、遊び心をプラス。ちなみにトイレには「♂♀」マーク。

地盤調査

環境にやさしい住まいづくりを クラスのおすすめ エコと情報

健康で安心して長く暮らせる住宅を応援！ 宇部市の住宅リフォーム等総合支援制度

宇部市では、既存住宅ストックの利活用を支援するための制度を実施しています。

＜健康・省エネ住宅リフォーム助成＞

- 対象工事：健康・省エネ住宅に資する改修工事、その他の工事
※その他の工事費は健康・省エネ住宅に資する改修工事費を超えない範囲。
- 申込期間：平成30年3月9日まで ※期間内に工事完了報告書を提出。
- 助成金額：工事費の1/10（限度額10万円）

＜健康・省エネ住宅リフォーム融資＞

- 対象工事・申込期間：同上
- 融資条件：限度額500万円以内、期間10年以内、利率1.0%、保証料率1.0%
- 助成金額：融資に係る保証料相当額（限度額27万円）
- 金融機関：山口銀行・西京銀行・西中国信用金庫・山口宇部農業協同組合

※その他の条件：宇部市民の方・所在地が宇部市内の住宅で自らが居住または所有する住宅・市内の施工業者による工事など

＜木造住宅無料耐震診断＞

- 対象住宅：昭和56年5月31日以前に着工した一戸建ての住宅
- 申込期間：平成29年12月15日まで
- 募集戸数：46戸

＜木造住宅耐震改修補助＞

- 対象住宅・申込期間：同上
- 募集戸数：1戸
- 補助金額：工事費の2/3（限度額60万円）

＜木造住宅耐震改修融資＞

- 対象工事：昭和56年5月31日以前に着工した一戸建ての住宅で耐震診断の結果に基づき安全性を高める工事
- 申込期間：平成30年3月9日まで ※期間内に工事完了報告書を提出。
- 融資条件：限度額500万円以内、期間10年以内、利率1.0%、保証料率1.0%
- 助成金額：融資に係る保証料相当額（限度額27万円）
- 金融機関：山口銀行・西京銀行・西中国信用金庫・山口宇部農業協同組合



来客が多く、使用頻度も高い我が家のトイレ。使いやすく、お店みたいなお洒落なトイレにしたい...

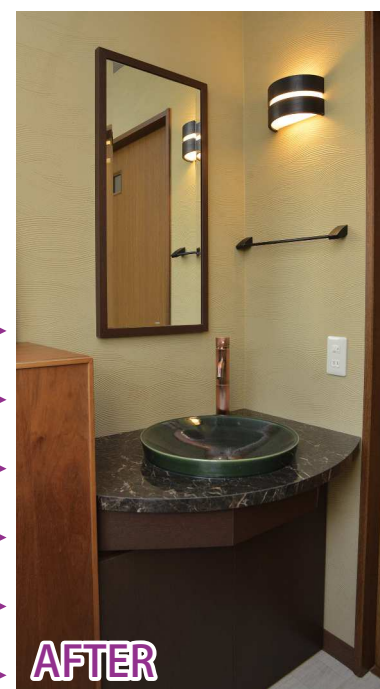
トイレにオーダーメイドのお洒落な手洗器を作りました!

BEFORE AFTER

今回は、故障したトイレ本体の入れ替えとあわせてトイレ空間全体もリフォーム。来客が多く家族以外が使うことも多いため、お洒落なお店のトイレみたいにしたい...とのことで、和風の居酒屋風トイレに仕上げました。中でも、青竹色の和風陶器を黒い大理石調カウンターにはめ込み、ブロンズ色の水栓を組合わせた高級感のある手洗器はこだわりのオーダーメイドです!

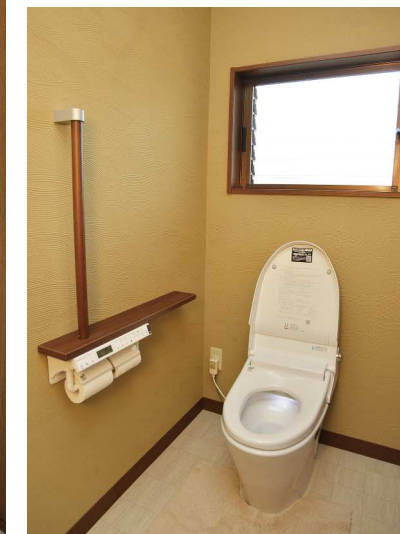


BEFORE



AFTER

塗り壁をくし引きで仕上げたような土色の温もりのある壁紙とこだわりの手洗器がとてもマッチした空間。壁付け照明の明かりがお洒落な雰囲気を出しています。



Point! トイレをリフォームするなら「手洗器」がおすすめ!

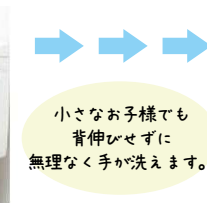
●トイレ内に「手洗器」をつけるのが人気の理由

洋式トイレのタンクに一体化した手洗いがついている場合高さが80~90cm位の手洗い位置になります。この高さや手洗いがついている所までの距離も限られたスペースでは仕方ないと思うかもしれませんが、小さなお子様やご高齢の方にとっては、背伸びしたり、無理な姿勢になったりと負担になり、また無理な姿勢で手を洗うため、壁や床に水が跳ねやすくなります。なので...

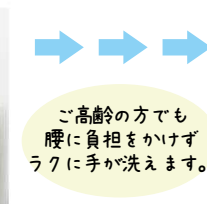
トイレをリフォームするなら「手洗器」がおすすめです!



BEFORE



小さなお子様でも背伸びせずに無理なく手が洗えます。



ご高齢の方でも腰に負担をかけずラクに手が洗えます。

●まずは現場で給排水の状況を確認してから!

やはり手洗器を別に設ける分、コスト面は高くなりますが選ぶ手洗器や仕様、取付けたい場所に給排水が確保できるかできないかで金額は大幅に変わってきます。事前に現場をしっかりと確認してから検討をはじめましょう。

●トイレ空間は高級感を演出しやすいスペース

リビングや寝室のような広い空間に比べ、トイレは非常に小さい間取りなので、リフォーム未経験の方でも空間全体のイメージがつかみやすいという特徴があります。また、施工面積が小さいため、高級感のあるリフォームの費用対効果が出やすい部分といえます。トイレ本体を新しくするだけではなく、床・壁・天井等にも配慮してもっとトイレ空間を斬新にコーディネートしてみませんか。



まずはお気軽にクラスにお問い合わせください。現場調査・お見積り・資料請求は無料です。