

# 『11月の洋裁教室』の様子♪

今回は、ベレー帽の製作でした。ベレー帽を作るのは、むずかしいのでは・・・と聞かれますが、意外と簡単です。これを機会にかぶり始められる方も多いいですよ。色や生地も自分好みで気分も上がります！



先生との2ショット写真！  
手作りならではの温かみがいいですね！  
生地を2枚重ねて、透かし柄の帽子、素敵でした！



洋裁教室は毎月やっています。こんなもの作ってみたいけど.....という方！是非、お気軽にお越しください♪

## 旬のレシピ

お正月に余ってしまったお餅を使った簡単レシピをご紹介します♪  
おやつにもお昼ご飯にもいいです。



### ・モチモチ おもちのおやき・

#### 【おやきA】

- ・切り餅 ..... 6個
- ・豚ひき肉 ..... 100g
- ・しいたけ ..... 1枚
- ・長ねぎ ..... 20g
- ・ザーサイ ..... 13g
- ・しょうがすりおろし 1片
- ・しょうゆ ..... 大さじ1
- ・ごま油 ..... 適量

#### 【たれB】

- ・しょうゆ ..... 大さじ2
- ・酢 ..... 大さじ2
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・からし ..... 小さじ1



#### 【作り方】

- 下ごしらえ：しいたけ、長ねぎ、ザーサイをみじん切りにします。
- ①ボウルに豚ひき肉、しいたけ、長ねぎ、ザーサイ、しょうがすりおろし、しょうゆを入れて粘り気が出るまで混ぜます。
  - ②切り餅を水にくぐらせて、耐熱容器に2個ずつ並べ、ラップをしてレンジ600Wで2分加熱します。
  - ③加熱した2つの餅をくっつけて、真ん中に①(1/3)をのせて餅で包み込み円盤型に成形します。
  - ④フライパンにごま油を引き中火で熱し、③をくっつかないように並べて焼きます。両面に焼き色がついて、中の肉汁がツツツしてきたら完成です！！

おやきを形成する際は手に水をつけるのとくっつきにくいです！  
また、加熱したてのお餅はとっても熱いので、少し冷ましてから成形してください。くれぐれも火傷しないようにお気を付けて☆



持続可能な開発目標(SDGs)とは、  
すべての人々にとってよりよい、  
より持続可能な未来を築くための17の目標”



### ～ 私たちにできるエシカル消費～

エシカル消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。私たち一人一人が、社会的な課題に気づき、日々のお買い物を通して、その課題の解決のために、自分には何ができるのかを考えてみるのが、エシカル消費の第一歩です。

#### ◎人・社会への配慮

人・社会に配慮された商品を見つけて、選んで購入することで、より多くの人が持続可能な生活を送れるようになります。

- ・フェアトレード認証商品
- ・売上金の一部を寄付につながる商品
- ・障がい者支援につながる商品を選択する



#### ◎地域への配慮

地元の食材を「選ぶ」ことや地元のお店で商品を買「う」ことは、地元を「応援する」ことにつながります

- ・地産地消
- ・被災地で作られたものを購入することで被災地を応援する
- ・伝統工芸品を購入する



#### ◎環境への配慮

地球環境の現状や問題を「自分には関係ない遠い話」と見過ごすのではなく、より良い未来に向かって、一歩を踏み出しましょう

- ・エコ商品を選び
- ・マイボトルを利用する
- ・食品ロスを減らす
- ・お買い物のときにレジ袋の代わりにマイバックを使う



自分の意識を少し変えるだけで始められる、エシカル消費♪

## 住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

～本当の事、職人の方に聞いてみました！ part39～

古い家のタイル貼りのお風呂をユニットバスにリフォームしたいと考えています。アドバイスをお願いします。



#### 【メリット】

##### ◎掃除しやすい

浴室内のパーツが一体化されているユニットバスの床は、水はけの良い素材にすることで、カビも生えにくく、より掃除もしやすくなります。



##### ◎優れた気密性

ユニットバスは、気密性にも優れています。そのため、冬場でもお湯が冷めにくく、暖かい空間を維持することができます。



##### ◎家の基礎を傷めない

タイル貼のお風呂は基礎の土台部分は木材で仕上げることが多いです。その場合、タイル目地から基礎の中に伝わり、土台を傷めてしまいます。



その点ユニットバスは、基礎の土台を傷めず家を長持ちさせてくれます。

#### 注意点：

在来工法のタイル貼のお風呂から、ユニットバスにリフォームに変更する場合は、ユニットバスのサイズが決まっているため、思い通りのサイズにならないことがあります。事前に確認が必要です。



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。  
小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。  
URL : <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189  
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730  
URL: <https://www.kk-miura.com>  
Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)