

## ♪ハートホームカルチャー♪

今回は、食育講座・洋裁教室でお世話になっている先生のご紹介です♪

### 【食育講座】

岸本(キント)先生



健康であり続けるために  
何を食べるか！わかりやすく  
楽しく！食べることの大切さを  
教えてくれます。  
いつも元気！

### 【洋裁教室】

津々木(ツツキ)先生



世界でひとつ！  
オリジナル作品づくり。  
何でもつくります！  
困ったときも先生が  
お手伝いしてくれますよ♪

12月の食育講座、洋裁教室はお休みになります。  
1月号でお知らせします。お楽しみに♪

## 旬のレシピ

ゆずを使ったさっぱりとしたお鍋のご紹介♪  
やっぱり、冬はお鍋ですね！  
家族揃って鍋を囲むのはこの季節ならではの...  
最近は一人鍋も人気ですね。



### ..シメまでおいしい！ 水菜たっぷりゆずショウガ鍋..

#### 【材料】3~4人分

- ・ゆず ... 2個
- ・しょうが ... 1片
- ・長ねぎ ... 1/2本
- ・ごま油 ... おおさじ1
- ・鶏がらスープの素 ... 小さじ4
- ・こんぶ茶 ... 大さじ1
- ・水 ... 800cc

#### 【具材】

- ・鶏もも肉 ... 300g
- ・水菜 ... 2束
- ・白菜 ... 1/8株
- ・しめじ ... 1パック
- ・絹豆腐 ... 1丁
- ・中華麺 ... 2玉

#### 【作り方】

- ①ゆずのひとつは果汁を絞り、皮の黄色い部分はみじん切りにします。もうひとつのゆずは輪切りにします。
- ②鍋にごま油、しょうが、長ねぎを入れ、弱火で炒めます。鶏がらスープの素、こんぶ茶、水、ゆずの果汁を入れてひと煮立ちさせます。
- ③鶏肉、白菜、しめじ、豆腐を入れ、フタをして5分ほど煮込みます。具材に火が通ったら水菜、ゆずの輪切りをのせて完成です！
- ④シメのゆずしょうがラーメンを作ります。鍋に残ったスープをひと煮立ちさせ、中華麺を加え、ゆずの皮をトッピングします。お好みで焼きのり、小口ねぎ、メンマをトッピング♪

水菜をふんだんに使ったゆずショウガ鍋で  
温まりましょう♪



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”



### ～ 三浦建設の取り組み ～

## 『自分たちでできること』

SDGsと一言で言っても、大きなことから、小さなことまで、また会社で取り組むこと、個人でできること、いろいろありますね。  
今やもう当たり前のようにエコバックや、マイボトルを持ち歩く方はたくさんおられます。私がしていることは、食べる分だけ買う。簡単ですね。  
上手にストックしないと結局捨てることになりかねません。計画を立てて使うことが大事ですね。小さなことでも継続すれば、習慣になりますね。  
会社としては、太陽光を設置したり、冬になるとエアコンの使用は控え、薪ストーブを使用します。工事で使った材木の切れ端や、伐採した丸太をもらって、自分たちで薪にして使うこともあります。  
捨てられるはずの廃材や木も燃料になります。  
今まで、気づかなかったことにも目をとめたり、考えを膨らませたりして、少しずつ、習慣化していきたいですね。  
また、弊社にはベトナム人の特定技能の社員が3人います。  
全員20代の若者です。朝早くからお弁当を持って、夕方まで日本人の先輩とチームになり、仕事に行きます。先輩に教えてもらいながら、技術を習得し、一人前になっていきます。本当に頼もしい限りです。  
いつか母国へ帰っても培った技術やチームワークでベトナムの発展にも貢献してほしいと思います。



## 無駄のない間取り

知っておきたい！無駄のない間取りの  
例を3つご紹介します。

ちょっと教えて！  
★豆知識★

- ①廊下のないシンプルなワンルームタイプの平家です。  
廊下がないことで、家事動線も短くなり日頃の家事も楽になるというメリットがあります。
- ②子育て世代に非常に嬉しい収納力抜群の平家です。  
玄関にシューズクローク、キッチンの際にパントリーを設置することで、平家に起こりがちな収納量不足を解消できる間取りになっています。こちらの間取りも廊下がないため、家事動線が短縮できることも魅力です。
- ③子どもを見守りやすい2階建てです。  
2階建てでも廊下をなくすことで、子育てのしやすさに特化した間取りを実現できます。また、仕切りをなくすことで家族のだんらんスペースとして活用できるのでおすすめです。

無駄のない間取りの例をご紹介します。  
詳しくは弊社HPの2022年11月5日の  
コラムをチェックしてみてください♪



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

〒611-0002京都市宇治市木幡須留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)