



**リフォーム相談会**  
2022年12月10日(土)  
場所: **エコキレ店舗 川越市仙波町3-16-13**  
※ Zoomによるオンライン相談も可能です。  
ご希望のかたは店舗までお問合せ下さい。

LIXILリフォームショップ エコキレ代表のご挨拶

こんにちは。もうすぐ1年が終わりますね。皆さまの今年はいかがだったでしょうか。私は今年も大きな病気もなく終われそうです。エコキレもオープンして8年が過ぎました。その間様々なことがありましたが、こうして運営できたのもお客様と地域の皆さまのおかげです。リフォームをメインに、地域の皆さまにも遊びに来ていただけるよう引き続きワンコインクッキングも行っています。こんな料理を作りたいなど希望のメニューなどありましたら是非ご連絡下さい。来年も選んでいただけるように日々努力してまいりますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

ワンコインクッキング  
12月 MENU

お菓子  
りんごのスライスケーキ



ご予約受付中

おかず  
鶏肉のマヨ照り炒め

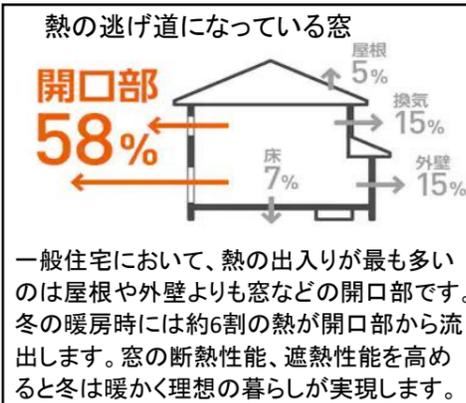


マンツーマンのクッキングです！どなたでも参加いただけます。  
お気軽にお越しください。ご予約はお電話にてお願いします！

TOSTEM

内窓 インプラス

今ある窓に**プラス**するだけ。  
窓が変わると、心地よさも変わります。



今ある窓のみ(単板ガラス3mm)

今ある窓+内窓(インプラス)/単板ガラス3mm+Low-E複層ガラス

1 day  
リフォーム

1窓あたりの取付けは  
約60分  
価格はリーズナブル  
約5万円~/窓

-冬でも薄着でぽっかぽか-  
今ある窓とインプラスの間に生まれた「空気層」が断熱材に。

-とってもエコでお財布もぽっかぽか-  
断熱性アップで暖冷房費ダウンへ。

【断熱効果】



【結露軽減】

-結露をおさえいつも快適に-  
断熱性の高い窓で結露の発生を抑え、お掃除ラクラク。

【経済性】



年末年始のお知らせ

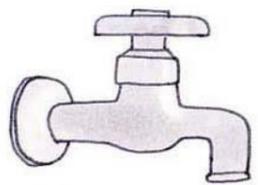
当店は12月29日(木)～1月5日(木)まで休業いたします  
上記休業期間中に頂戴いたしました問い合わせへのご返信は2023年1月6日(金)以降とさせていただきます。  
2023年も引き続きご愛顧の程、よろしくお願いいたします。





## Chottoいいかも

## 軟水と硬水の違いとは？



日本の水道水のほとんどは軟水だそうです

今や水にもこだわる時代。水には軟水と硬水がありますが、その特徴や効果的な使い方をご紹介します。

●水に含まれるカルシウムとマグネシウムの含有量に違いあり！  
WHO(世界保健機構)が定める基準では、1リットルあたり120mg未満が軟水、120mg以上が硬水といわれています。

●軟水の良いところ  
刺激が少なく、肌や髪に優しく、石けんの泡立ちも良いそうです。

●硬水の良いところ  
ミネラルを多く含むので、ミネラル補給には最適！ただし、摂りすぎると腸に刺激を与えるので注意が必要です。

### お茶を淹れるときにも違いが

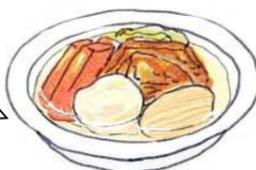
緑茶や紅茶を淹れるとき、軟水は、茶葉本来の旨みや香り、色が楽しめ、硬水は苦みが抑えられたあっさりとした味わいになります。コーヒーは、軟水はまろやかな味わいに、硬水だと苦みが強い味わいになるそうです。飲み比べて、お好みの味わいを探してみるのも良いですね。

軟水は和食全般におすすめ！



ご飯を炊くのにおすすめ。野菜への水分の浸透も良いので、スープの具にするとやわらかく仕上がります。

硬水は西洋の肉料理や、ポトフなどパイオンを使った料理がおすすめ



カルシウムが血や肉の臭みを消したり、アクを出しやすくします。また、ゴボウやレンコンなど、アクのある野菜を煮るのにもおすすめです。口当たりが良くなります。

## かんたんレシピ

## 和風ビーフシチュー

寒い冬はもちろん、クリスマスにもぴったりのメニューです♪

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
http://ryo-ri.net/

### 材料 (3~4人分)

- 牛肉…400g、玉ねぎ…1個、人参…1本、レンコン…1節、ゴボウ…1/2本、里芋…200g、マッシュルーム…6個
- デミグラスソース…290g、水…300ml、赤みそ…大さじ3、赤ワイン…100ml、醤油…大さじ1、小麦粉・オリーブオイル…大さじ2、塩・黒コショウ・イタリアンパセリ…適量



※圧力鍋を使う場合は、10分程度圧力をかけてください。  
※赤みそがないときは、普通の合わせみそでも代用できます。

①玉ねぎはくし切りに、人参、レンコンは乱切りにする。ゴボウは斜め1センチ幅に切る。里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。レンコン、ゴボウは水に浸け、アクを取る。

②牛肉は大ぶりに切り、塩・コショウを振って小麦粉をまぶす。鍋にオリーブオイルを熱し、牛肉の表面を焼く。

③②に玉ねぎ、人参、レンコン、ゴボウを加えて軽く炒め、水、赤ワインを加えて1時間半程煮込む。

④③に里芋、マッシュルーム、デミグラスソース、赤みそ、醤油を加えて里芋に火が入るまで煮込み、黒コショウで味をととのえる。

⑤器に盛りつけ、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。

## Easycraft

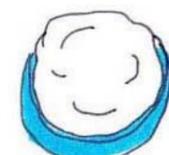
(お楽しみ) くまぐま：冬景

松ぼっくりでクリスマスを楽しみましょう！クリスマスに合う、松ぼっくりを使った飾りなどをご紹介します。松ぼっくりは拾ってきたものでも良いですが、下処理が面倒な場合は100円ショップやホームセンターで買ったものなら、そのまま使えて手軽です。

### ■松ぼっくりのツリー



松ぼっくりを好きな色の絵の具で塗り、ビーズなどをボンドやグルーガンで付ければ、かわいいツリーの出来上がり！台座はペットボトルのフタに麻ひもやリボンを両面テープで巻けばおしゃれに仕上がります。



100円ショップで「くつつきやすい」紙粘土もあるのでチェックしてみてください！

ペットボトルのキャップの内側と松ぼっくりを合わせる際は、キャップの中に紙粘土を詰め、木工用ボンドで松ぼっくりと接着すると良いですよ。



ゴールドやシルバー色で仕上げ、トップにリボンなどを付けた大人っぽいアレンジも素敵！コースターを下に敷いても良いですね♪

### ■松ぼっくりの置物



大きめの手芸用の玉に黒目を書いて、松ぼっくりにボンドかグルーガンで付けば、森の妖精のような雰囲気。ほっぺなどをプラスすれば、より愛らしく仕上がります。

松ぼっくりと綿をボンドで接着して置くと、よりかわいい雰囲気。

木製のコースターに松ぼっくりを接着し、フェイクフラワーを合わせても素敵です！

### ■オーナメントをアレンジ



ひも付きのオーナメントに羊毛などのポンポンや手芸用の玉、フェイクグリーンをボンドやグルーガンで接着すれば、より華やかな表情になります。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



カ  
○  
サザ  
キ  
ダ  
ン

ハ  
○  
ン  
ガ  
ジ  
ヨ  
ウ

ト  
○  
ワ  
ス

ア  
○  
セ  
チ  
ア  
コ  
ウ

※答えは右上にあります！