



## SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いな・・・～

### 第159章 ～料理の楽しさ!?!～

最近めっきり温くなりました。いかがお過ごしですか? 私は、もう既に花粉症でムズムズに悩まされています。先日のテレビで言っていました、最近では乳酸菌で花粉症も緩和されるとのこと。ん? 本当かな? L-92とか言っていました、試してみます!

ところで、私は最近料理にハマって居ます。といっても、本格的に始めたのは10ヶ月前からですので、まだまだ素人の領域…。手順や火加減、塩加減を時々間違っ、「あー!!」ってこともあります。その度に少しだけ落ち込みますが、出来上がって食べたときの美味しさと、まあ、それよりも息子に「お! めっちゃうまいんやけど!」と言われると嬉しくなって、天にも昇る気持ちになってしまうのです。勿論、無言で食べてくれないときもありますけどね(涙)

もっばらクックパッドの『殿堂入りレシピ』だけを追っかける、レシピ頼りの他力本願料理人です。あ、いえ、まだ料理人ではない、ただの“人”です。そうそう、本社には料理の師匠も居ますよ。経理の成岡さんと向井(実の姉)の二人に、クックパッドには書いてない素人ならではの質問をぶつけて、毎日解決してもらっています。感謝!

しかし、成功と失敗のたびに、喜んだり落ち込んだりと忙しいですが、やはり誰かに喜んでもらうことは楽しいですね。それと夜の食事の支度をしながらのビールが何と言っても最高です! 知らぬ間に2本の缶ビールが空いてしまいます(笑)これは、あくまでもついでにです。



(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

## トピックス

1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (料理の楽しさ!?!…の巻)

2p. サンエルホーム スタッフ紹介!

3p. おうちプラザ便り

4p. かんたんレシピ♪ (ひじきの炊き込みご飯)  
宮崎的日常 (住まいの便利担当者)

# サンエルホーム スタッフ紹介!

おうちプラザ せきや 関谷 けいご 恵吾



みなさんこんにちは。  
おうちプラザの関谷です。  
気が付けば、入社18年目を迎えて親父化が止まらない今日この頃です。

先日、家族で大雪の山陰へ行ってきました。  
滅多に雪の降らない松山生まれの息子は  
犬の如く、雪を満喫していました。

山陰といえば「松葉蟹」&「温泉」  
親孝行も兼ねて親子三代水入らず・・・  
とても楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

見るもの・食べるもの・感じるもの全てが  
とっても良い思い出です。





# ～おうちプラザからのお便り～



こんにちは！おうちプラザです。  
昨年末よりfacebookを始めました！“おうちプラザ”で検索してみてください。  
そして、「いいね！」をお待ちしております^^

おうちプラザでは、地域の皆様に向けて2Fフリースペースを開放して、  
毎月、ドコママ愛媛さん主催のカルチャーイベントを開催しております。

気になる講座がありましたら、是非ご参加ください。

## \* 3月のイベント情報 \*

各イベントのお問い合わせ・ご予約は、  
『ドコママフリースペース』と検索、または  
ドコママ愛媛3月号をご覧ください^^  
☆授乳室・オムツ交換台・湯沸しポット完備☆



### ママサルサ

ラテンの音楽で楽しく踊ってリフレッシュ  
・講師 桂浦 美紀氏  
・日時 7日・21日・28日(火)  
10:30～  
・参加費 1,000円  
お子様連れOK、初めての方大歓迎

### はじめてのヨガ

リラックスヨガで心と体のバランスを整えよう  
・講師 桂浦 美紀氏  
・日時 9日(木) 10:30～  
託児あり、ママのみの参加可  
23日(木) 10:30～子連れOK  
・参加費 1,000円(託児500円/1人)

### おしゃれママレッスン

パールヘアコーム&エアブラシネイル  
・講師 福田 真由美氏  
山本 葵氏  
・日時 10日(金) 10:30～  
・参加費 1,800円  
(フリードリンク付)

### 本格フォトレッスン

カメラを使いこなそう！(全5回の1回目)  
・講師 Natural phot petit pas彩  
・日時 10日・24日(金) 10:30～  
・参加費 各回2,500円  
一眼レフ、ミラーレス一眼をお持ちの  
方向けレッスン

### 耳つぼジュエリー

リフトアップ  
キラキラジュエリーでおしゃれに元気になろう  
・講師 松永 ひとみ氏  
・日時 9日(木) 10:30～  
・参加費 1,500円(教材込)

### おやこ英語おはなし会

イースターズスペシャル  
・講師 おやこ英語絵本の会「あじさい」  
・日時 25日(土)  
①10:00～(0歳～未就園児)  
②11:10～(4歳～小学生低学年)  
・参加費 親子1組500円

### フラワーアレンジメント

ブリザードフラワーを使ってアレンジメント  
を制作♪  
・講師 森 里実氏  
・日時 25日(土) 10:30～  
・参加費 1,800円  
予約時、グリーン・オレンジ・ピンク  
から色をお選びください

### ママのマネー美人講座

ママのための家計スリム化塾  
・講師 今井 園美氏  
・日時 30日(木) 10:30～  
・参加費 無料  
・持参物 筆記用具

今回は、いくつかのスクールをご紹介します！是非、参加してみてくださいね♪

### バランスボール

関節に負担の少ないバランスボールを使ったエクササイズなので、老若男女、産後のママにもぴったりの有酸素運動です。  
音楽に合わせてながら、バランスボールを使って弾むことで、運動によるカロリー消費だけでなく、体幹を鍛え、骨盤や骨の歪みを整えることができます。  
代謝アップの効果もあり、産後の体型ケア、赤ちゃんの寝かしつけにも有効です。

講師の中村さん  
毎週月曜日に開催(祝日除く)  
申込み→red.barabo@gmail.com



### ヨガ&サルサ

ママのためのヨガ【子連れクラス/託児付クラス】を毎月定期開催。育児や仕事で日々酷使しているママたちの体と丁寧に向き合います。  
ラテンの音楽に合わせて楽しくステップを楽しむ【ママサルサ】は子連れok、毎週火曜日に開催。月齢の低い赤ちゃんは抱っこ紐と一緒にダンスを楽しみます。  
リフレッシュに最適です。

講師の桂浦さん  
火曜・木曜に開催(祝日除く)  
<https://www.elviento-matsuyama.com>



### アルバムカフェ

みんなで楽しくアルバム作りをしたり、カメラや写真を学ぶ場所を提供しています。子育て中のママでも楽しんでリフレッシュするのはとても大切なこと。子育ての原動力となるような楽しい場所をこれからも作っていきます。  
ママのハッピーを応援!!

講師の山本さん  
フォトレッスン  
irophotofram@gmail.com




### おしゃれママレッスン

講座内容は、ハンドメイドセルフネイルです。  
普段忙しいママ達は、ゆっくり自分時間を作ることも難しいと思いますので、この講座ではママ達に自分時間を持ってもらいたい、ママ達の交流の場になればという思いで開催しています。  
子どものために子ども用アイテムを手作りしたり、自分のご褒美用にオリジナルアクセサリーを作ったり、家ではマニキュアが乾く時間が持たないママにもゆっくり自分の時間が持たせと喜んでもらっています。  
これからも、ママ達の癒しの空間になればと思っています。

講師の山内さん  
申込み→tzmymkt.fkd@lib.e-catv.ne.jp



# かんたんレシピ♪

## ひじきの炊き込みご飯

ひじきは、鉄分やカルシウムの含有量が多く、女性の貧血予防や小さな子供の栄養強化に最適な食材です。

煮物などの副菜では食べてくれない、というお子さんでも炊き込みご飯にするとパクパク食べてくれること間違いなし。大豆入りの缶詰を使用するので、大豆の栄養も同時に摂取することができおすすめのレシピです。



### 材料

【4人分】



- ・ひじきと大豆の缶詰...1缶
- ・人参.....1/2本
- ・鶏ひき肉.....100g
- ・だしの素.....1包
- ・みりん.....大さじ1
- ・砂糖.....大さじ1
- ・醤油.....大さじ2
- ・ごま油.....適宜
- ・米.....2合
- ・炊飯用の水...2合用の分量

- ①米をこぎ、炊飯器に2合分の米、水を入れておく。
- ②人参は皮をむき、食べやすい大きさに薄く切る。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、中火で人参から炒める。
- ④人参が少し柔らかくなってきたら、ひき肉を加えて炒める。(ひき肉がくっついて固まってしまうように菜箸で混ぜながら炒める)
- ⑤人参とひき肉に火が通ったら、ひじきと大豆の缶詰を加えて混ぜる。
- ⑥弱火にして、だしの素、みりん、砂糖を、醤油を加える。
- ⑦火を止めて炊飯器の中に具材を加える。
- ⑧炊飯器にセットし、炊飯スイッチを押す。

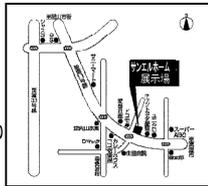
### 【ポイントメモ】

ご飯が炊きあがったら、一度全体によく混ぜることで味が整います。仕上げにごま油を加えて混ぜると、風味が格段と良くなります。



### 株式会社 幹建設 サンエルホーム松山東店

松山市来住町925-6  
TEL:089-970-8688  
FAX:089-970-2474  
m.jwamoto0123@mikikensetsu.co.jp



岩本美久仁

### 株式会社 幹建設 サンエルホーム新築情報館おうちプラザ

松山市北土居5丁目2-3  
TEL:089-956-3355  
FAX:089-956-7445  
j\_miyauchi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤

### 株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

松山市問屋町4番20号  
TEL:089-911-0808  
FAX:089-911-0700  
m.miyagawa@mikikensetsu.co.jp



宮川正治

### 株式会社 幹建設 法人事業部

明るい未来の街づくりに貢献します！

マネージャー (株)幹建設本社内



河内秀樹

TEL:089-970-7890  
FAX:089-970-2488  
h.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

### ～宮崎的日常～

#### 成長が早いっ！

皆さんこんにちは！  
「宮崎的日常」がもはや「育児日記」になりつつある今日この頃(笑)息子も早10ヶ月になりました。(´▽`)  
昨年末からお座りができるようになって喜んでいたら、その数日後にはつかまり立ち、伝い歩きができるようになり、成長の早さに驚きます。

離乳食も進み、1日3食になりました。  
色々食べるようになったので母や姉が赤ちゃん用のお菓子を買ってくれたのですが...大体の物は何でも嫌がらずパクパク食べてくれるのに、お菓子を口に入れたらものすごく嫌そうな顔をされました。(´▽`)その後何度か日を変えてあげてみただけ、結果は同じ。

残念、お菓子での餌付けは無理でした。(´\_`)  
日中、家事の間は危ないなのでベビーベッドにおもちゃを入れて遊ばせていますが、しばらくすると泣いて呼ばれます。抱き上げるとピタッと泣き止むので嘘泣きじゃないかと言う疑惑が(笑)最近はおもちゃもよびになったので、抱っこして家事が進まない事も...  
そんな甘えん坊の息子も4月から保育園。ご機嫌に通ってくれる事を願うばかりです。でも私の方が寂しくなるかも...



住まいの便り担当:宮崎 香織