

笹崎辰裕コメント

運動の秋だったり、食欲の秋だったり、芸術の秋だったり。皆様にとってはこの季節はどんな秋でしょうか？

最近またちょっと走り始めました。錆びまくった体ですので、歩く速度に毛が生えた程度ではありますが、朝の冷たい空気を吸い込むとそれだけでちょっと健康になった気がします。後はどれくらい続けられるだろうかが一番の課題です。朝ちやんと起きられるかどうかポイントです。

タニタのメニューをTV番組でやっていまして、そこにはご飯を100グラム以下に持って行っていました。今まで日本者話みたいになてんこ盛りで食べていたのですが、早速計量してみました。真横から見るとご飯茶碗の縁からご飯が見えませんか(笑)。それでもゆっくり食べるとそれなりにお腹が満たされます。

読みたい本が沢山あります。建築関連書はもちろん、経営関係やフィクションの小説、放って置くとどんどんたまる一方です。僅かな時間でもできたときは手にとって読んでいきたいと思えます。この秋は更にスケジュールのコントロールが必要になると思えます。

株式会社三井工務店：笹崎辰裕

簡単！美味しい！秋のさつまいもレシピ！

食欲の秋真っ盛り！！ということで、久しぶりに、『クックパッド』様より、レシピをご紹介します！！

さつまいもと枝豆で♡秋の優しいシチュー



材料（4人分）
 さつまいも：中2本 玉ねぎ：中2個
 枝豆 1袋（さや付きで両手一杯くらい） 豚挽き肉 400g
 人参（しっぽから7cm分くらい） 卵 1個 片栗粉 大さじ1
 塩コショウ 少々
 ■ソース ◎バター 30g
 ◎薄力粉 大さじ3
 ◎牛乳 800cc
 ◎コンソメキューブ 2個（顆粒なら小サイコロ） ◎塩 小サイコロ

①さつまいもは皮を剥き、1.5cmくらいの輪切りにします（大きければさらに半分）。鍋に水を入れ、水から下茹でします。

②枝豆用にも鍋を沸かし、こちらは沸騰してから枝豆を入れ5分茹でます。さつまいもも枝豆も茹でたら湯切りしておきます。

③豚挽き肉にすりおろした人参と片栗粉・卵・塩コショウを混ぜよくこねます。ピンポン玉程度の大きさに丸めたら耐熱皿に並べます。

⑤玉ねぎの皮を剥きくし切りにします。シチュー用の鍋にバターを熱し、中火で玉ねぎを炒めます。続いて小麦粉を混ぜ更に炒めます。



④耐熱皿に水500ccを注ぎラップをしたら、電子レンジに入れ600Wで7分加熱。そのまま冷ましておきます（まだ生焼けでOK）



⑥小麦粉が全体に馴染んだら牛乳を全量注ぎます。フツフツと小さな泡が立ってきたら、レンジした肉団子を肉汁ごと加え

⑦再度フツフツしてきたら、コンソメと塩・さやから出した枝豆とさつまいもも加え、弱火で3~4分ほど蓋をしコトコト煮込みます。

⑧全体にトロミがついて馴染んだら一混ぜし、最後に味見をして出来上がり♡

ポイント
 肉団子のタネは先にレンジでチンすると、煮崩れしません♡

三井



世界の名画紹介
 『瑞彩 紅葉・剣岳朝明』：
 鎮西直秀

通信

NO.46 11月号

平成23年11月1日発行

編集：金子健太

命の重さを知るには

大きすぎる代償でした。

しかし、苦境にあっても、

天を恨まず、運命に耐え、

助け合って生きていくことが、

これからの私たちの使命です。

気仙沼の中学生
 卒業式の代表答辞

☆ 表紙 右 11月の 完成見学会の御案内 ☆特集☆
 気仙沼の中学生 卒業式の代表答辞
 ☆ 裏表紙 左 11月の 完成見学会の御案内 ☆特集☆
 気仙沼の中学生 卒業式の代表答辞
 ・簡単！美味しい！秋のさつまいもレシピ！ デコレーションケーキはいかがですか!?

11月の完成見学会のご案内

先月ご案内した3棟のお住まいの開催日が決定しました！改めて告知します！！
 詳細地等はHPや各担当にお気軽にお問い合わせください！

第1会場：長岡市越路中沢
 スープの冷めない距離が近い！新・2世帯住宅style
FP工法 高床&魔法びんハウス



AM10:00~PM5:00 冬でも裸足でOKな家
 10/28(金)29(土)30(日)
 11/3(祝・木)5(土)6(日)

第2会場：長岡市滝谷町
 匠の技術が冴える！造作家具&本格和室の2世帯住宅
12箇所の大工オリジナル造作収納のある

AM10:00~PM5:00 2世帯住宅
 11/19(土)~25(金)



※平日もお施主様の御厚意により、開放致します。

第3会場：長岡市中之島
 料理&洗濯が楽々出来る！

家事効率を追求した家

AM10:00~PM5:00
 11/19(土)~ ※年内土日祝は休まず解放しております。



※平日もお施主様の御厚意により、開放致します。

(株)三井工務店
 TEL 0258-28-0785
 長岡市大島本町3-8-12
 HP <http://www.mituik.com>
 メールアドレス sasazaki@mituik.com
 携帯サイト やってます！
 QRコード →

三井通信は弊社OB施主様、長岡市、小千谷市、見附市の一部、川口市の一部、柏崎市の一部、燕市の一部に配布しております。不要な方はご一報ください。 編集 金子