

vol.22
2022.04

ここの暮らしを、もっと楽しむフリーマガジン

DanRan

-だんらん-



【特集】作って 食べて 元気に! Spice Curry

 住協



作って

食べて

元気に!

老若男女、時代を超えてみんなから愛されつづけるカレー。なかでも最近、特に人気なのが「スパイスカレー」です。スパイスの量や煮込み時間が違うだけで、変幻自在に味を変えることから、「自分好み」を求めてお家でカレーを作る人も増えているそう。そこで今回は、スパイスカレーを自宅で簡単に楽しむことができる方法を大特集します!

どうしてカレーで元気になれるの?

スパイスカレーは「おいしい漢方薬」

カレーに使用されるスパイスは約2~30種類。どれもストレス緩和や整腸効果など体に良い効能があり、古くから漢方薬としても使われています。そんなスパイスで作られたカレーは、“万病のもと”となる冷え性の改善や夏バテ防止効果も期待できます。苦くて飲みにくい漢方と違い、スパイスカレーは食事を楽しみながら健康改善ができるので、まさに「おいしい漢方薬」と言えますね。



わたしたちを元気にしてくれる、有能なスパイスたち

胃腸を整える



クミン

カレーの豊潤な香りの素となるクミン。胃腸にたまったガスを分解し、おなかの張りを和らげてくれます。



コリアンダー

消化促進・食欲不振解消の効果があ、およそ2000年以上前から薬草として重宝されています。

体臭を改善



カルダモン

清涼感ある後味が特徴的な「スパイスの女王」。抗菌作用があり、体臭を抑える効果があります。



フェネル

口臭予防に最適。粉末にしてカレーに入れるほか、食後に砂糖でコーティングした種を食べることも。

ストレス解消



ペッパー

胡椒の香りにはリラックス効果が、辛味成分には「幸せホルモン」の分泌を増やす力が含まれています。



ナツメグ

世界4大スパイスの1つ。疲労回復に加え、身体を温めてくれるため安眠効果も期待できます。

美ボディメイク



トウガラシ

辛味成分である「カプサイシン」は、体脂肪の燃焼を助けてくれる、ダイエットの強力な味方です。



ジンジャー

脂肪を燃焼する効果だけではなく、中性脂肪や悪性コレステロールの増加を抑える力も持っています。

COLUMN

カレーの華麗な裏話 インドには「カレー」がない!?

インドには、カレーという名前の料理はありません。皆が「カレーだ」と一括りにしている料理には、実は個別の名前がついています。「スパイスで味を付けた煮込み料理」を欧米や日本の人たちがカレーという名称で呼びはじめ、いつの間にか流行。存在しないはずの「インドカレー」が誕生しました。



100円スパイスを使ったお手軽バターチキンカレーレシピ

100均にもあるスパイスで大丈夫。大人も子どもも楽しめる「バターチキンカレー」、実はこんな簡単に作れちゃうんです。

材料



鶏もも肉…1枚
玉ねぎ…中1個
カットトマト缶…半缶(200g)
ニンニクチューブ…4cm
ショウガチューブ…4cm
バター…30g
牛乳…200cc
水…100cc
塩…小さじ1弱
砂糖…小さじ2
油…大さじ2
クミン…大さじ1/2
ターメリック…大さじ1/2
 garam masala…大さじ1

STEP 01 玉ねぎを炒めて、甘味を凝縮



鍋に油をひき、みじん切りにした玉ねぎを中火で10分ほど炒めます。アメ色になったらニンニクとショウガを入れ、さらに1分炒めます。アメ色玉ねぎの甘さと香ばしさは、美味しいカレーを作るのに欠かせません。焦げると苦みが出るので、鍋から目を離さないようにしましょう！

STEP 02

カットマトとスパイスを投入！



鍋にカットマトを入れ、2分炒めます。そして、クミン・ターメリック・ garam masalaを入れ、追加で1分炒めます。 garam masalaは種類によって辛さが異なるので、味見をして「もう少し辛味を足したい」と思ったら、一味唐辛子や胡椒で味を整えるのがオススメです。

STEP 03

鶏もも肉に焼き色を付ける

一口大に切った鶏もも肉を入れ、焼き色を付けます。その際、あらかじめ玉ねぎを鍋の片側に寄せておけば、調理がスムーズに！表面の色が変わったら牛乳と水を入れ、フタをして弱火で5～6分煮込みます。



STEP 04 バターを入れて、総仕上げ！



バターと砂糖を入れて2分煮込みます。最後に塩で味を整えたら、スパイスの香りとバターのコクが絶妙にマッチした、「バターチキンカレー」の完成です！

具材をチェンジして、サバカレーにも！



鶏もも肉をサバの水煮缶に変えれば、ご飯がすすむ「本格サバカレー」に。盛り付けの際に、細かく刻んだ大葉を散らすと、ちょっと大人な和風カレーに仕上がります！こちらもぜひお試しください。

盛り付けアイディアでもっと楽しく！

お子様ランチ風



ご飯型を使って、可愛く盛り付け！型にバターを塗っておくと、くっつきを防げます。ハムやチーズ、海苔を使って装飾すれば、とってもファンシーな一皿に。

カフェプレート風



白米をターメリックライスに変えるだけで、ガラッと雰囲気が変わります。ライスにバセリを散らし、サラダを添えたら、おしゃれなカフェ飯風の盛り付けが完成です！

本格インド風



金属製のお皿で、本格インド風に。市販のキットを使えば、焼き立てナンも簡単！サラダにオレンジ色のドレッシングをかけると、より「お店らしく」なります。

》》テイクアウトでもスパイスカレー！



Cafe 豆うさぎ

うさぎの看板が可愛い「café豆うさぎ」さん。こちらは健康に配慮した体に優しいカレーを提供しています。こだわりの出汁とスパイスが作り出す味わいは深く、鼻を抜ける香りがなんとも華やか。付け合わせの野菜をカレーと一緒に食べること、味の変化も楽しめます。テイクアウトはもちろんデリバリーにも対応しています。

⑤ 埼玉県所沢市緑町3-14-11
⑧ 11:00～14:30 (LO) (15:00閉店)※
⑨ 木曜日
☎ 04-2925-5932
※営業時間はお問い合わせください



ヒマラヤンエスニックダイニング ガズル

ネパール人シェフによる、本格的な味が楽しめる「ガズル」さん。インド・ネパールの様々なカレーや一品料理はもちろん、タイ料理も揃っています。こちらのカレー、基本の辛さは控えめですが、辛口・激辛まで追加料金無しで対応可能。甘口オーダーもできるので、お子様も召し上がれます。

⑤ 埼玉県朝霞市青葉台1-3-5
⑧ 11:00～22:30 (LO) (23:00閉店)
平日15:00～17:00休憩
⑨ 無し
☎ 050-5869-4620



狭山カレー工房 りとるほっと。

「狭山カレー工房 りとるほっと。」さんは、狭山産のほうじ茶を使用したカレーを提供。香ばしい風味がスパイスの一つとして馴染み、驚きのおいしさです。緑が鮮やかな狭山茶カレーはマイルドでクリーミー。ほんのり緑茶を感じられる逸品です。自家栽培や地場のお野菜が多く使われているのも嬉しいポイントです。

⑤ 埼玉県狭山市加佐志59
⑧ 11:30～14:00 (定休日を除く毎日)
金・土・日は晩営業あり※
⑨ 火曜日・第1、3水曜日
☎ 04-2968-3573
※営業時間はお問い合わせください



OWNER'S VOICE

vol.22
-お客様の声-

当社で住宅をご購入いただいたお客様から、メッセージをいただきました。

埼玉県 H様邸



こだわりの収納で、ロードバイクもしっかり保管！ お子様の成長を安心して見守れる場所

育ち盛りのお子様を持つH様。お子様が足音を気にせずのびのび過ごせる環境と、豊富な収納スペースを求め、戸建に住むことを決められたそうです。

H様は「建売をいくつか見ているうちに、『もっとこうしたい』というこだわりが次々と出てきてしまったんです。大手ハウスメーカーのモデル展示場にも行ってみました。限られた予算のなかで、最大限理想を叶えてくれるのは住協さんだと確信。セミオーダーでの建築を依頼しました」

そんなH様が特にこだわったのが、収納です。パントリーからシューズインクローク、階段下やウォークインなどあらゆる場所に収納を配置。特に玄関は、趣味のロードバイクを

収納するためにスペースの取り方を工夫されたそうです。

奥様のお気に入りポイントは、電動シャッター。「リビングのシャッターは3か所ともリモコン電動式にしてもらいました。私たちのような共働き夫婦にとって、バタバタして忙しい朝や夕方、ほんの数秒の開け閉めでも短縮したいもの。ちょっとしたことですが気持ちにゆとりがうまれるので、設置して大正解でした」と話してくださいました。

分譲敷地内の開発道路は車通りも少なく、安心してお子様を遊ばせることができます。笑顔で自転車の練習に励む姿から、わたしたちも元気をもらえました。



Pickup Point -お気に入りポイント-



防音

ピアノやギターなど、家族で音楽を楽しむH様。賃貸アパートに比べて戸建てなら音を気にしすぎることなく演奏を楽しめます。



玄関

ロードバイクを置いても余裕がある、広々とした玄関。お子様も自転車が好きで、今は車通りの少ない開発道路で練習中とのこと。

和室

リビングからつづき間の、憩いの和室。普段はお子様の遊び場として、ご親戚が来た際には寝室として大活躍しています。





今回のご相談

こどもみらい住宅支援事業を活用したい！

水廻りなどの設備機器は、15～20年位が交換時期の目安。窓や玄関ドアは、断熱性の高いものなら、光熱費の節約に。「そろそろ」と思っていた方は、補助金事業を上手に使い、お得にリフォームしてみたいはいかがでしょうか。

「こどもみらい住宅支援事業」とは？

こどもみらい住宅支援事業は、子育て支援及び2050年カーボンニュートラルの実現の観点から、子育て世帯や若者夫婦世帯に高い省エネ性能を有する新築住宅の取得への補助事業です。

また、対象となるリフォーム工事をする場合は、工事の発注者は世帯を問わずリフォーム箇所に応じた補助金額が付与されます。つまりリフォームの場合は、子育て・若者夫婦世帯でなくても誰でも補助金が付与されるということです。

交付申請期間は2022年3月下旬～2022年10月31日ですが、予算が消化されると終了となります。

どんなリフォームが対象になりますか？

【必須工事】

- 開口部の断熱改修
- 外壁・屋根・天井または床の断熱改修
- エコ住宅設備の設置

【必須工事と一緒にすると補助対象】

- 子育て対応改修
- 耐震改修
- バリアフリー改修
- 空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置
- リフォーム瑕疵保険等への加入

補助金付与の対象工事は、補助額が合計5万円以上から申請となります。今回の補助事業では、「キッチンセットの交換を伴う対面化改修」に86,000円補助金が付与されます。家族とコミュニケーションしやすい対面式キッチンへのリフォーム工事は人気があります。



事例 ユニットバスのリフォーム工事

・高断熱浴槽	24,000 円
・節湯水栓	5,000 円
・内窓、外窓の設置 (小)	14,000 円
・浴室乾燥機	20,000 円
・バリアフリー工事	
手すりの設置	5,000 円
段差解消	6,000 円
廊下幅等 (入口幅) の拡張	28,000 円

最大102,000円の補助金！

事業者登録者(住協・住協建設)がすべての申請手続きを行うため、お客様が申請するお手間はありません。リフォームをご検討でしたら、一度リフォームスタッフにご相談ください。



こどもみらい住宅支援事業 専用サイト▶

- お問い合わせ -

住協建設(株)リフォーム部 ☎ 0120-703-180

Web 住協建設 ホームページ
http://www.j-kensetsu.jp/

その他リフォームもお気軽にご相談ください

住協建設

検索

住協エリアを探る！

ZOOM UP!

－ 今回のエリア －

和光市

「和光市」は、東武東上線急行に乗りすれば池袋まで最短13分。副都心線の相互直通運転で、渋谷や横浜へも遊びに行きやすくなり、その利便性から人気の高い街として名前が挙げられることが多くなっています。一昨年は駅ビルができ、仕事帰りのお買い物もさらに便利になりました。和・洋・中おいしいご飯屋さんが揃っているのも魅力的です。今回は、仲良しご夫婦で営むアットホームなブラジリアンバルをご紹介します。こんなときこそ、おいしいお肉を食べて元気出しましょう！

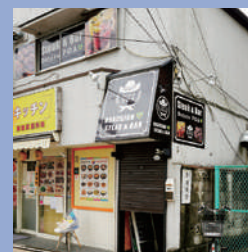
和光市

- 🌸 花 サツキ
- 🌿 木 イチョウ

お店情報

📍 埼玉県和光市本町
15-1 2F
🕒 月～土 17:30～24:00
📅 日曜定休
☎ 048-483-5040

※営業時間を変更している場合があります。お問い合わせください



おすすめスポット！
ブラジリアン ステーキ&バー
Boteco POA ボテッコ ポア

カウボーイハットのイラストと、なんと力強いステーキの写真の看板が目印のボテッコポアさん。これは期待できるぞと2階の店舗にお邪魔すると、キュートな奥様の花梨さんが出迎えてくれます。「夫婦でブラジルから帰国後、飲食店を立ち上げることを決意しました。最初は川越に出店しようと計画していたのですが、なかなか条件に合う物件がなくて。いろいろあって和光市にお店を構えたのですが、結果大正解でした。土地柄なのか、落ち着いた優しいお客様が多いんです」。なんだか初めて来たお店じゃないくらい居心地がいいのは花梨さんの人柄の良さでしょうか。楽しくおしゃべりしていた私の前に旦那様のブルーノさんが出してくれたのは、お店の看板メニュー「ピッカーニヤ肉ステーキ」。見た目からパンチが効いていて最高なのですが、炭火でじっくり焼き上げたお肉は柔らかくジューシーで、厚みがなんと贅沢な気分にしてくれます。ブラジルソーセージをくるくる巻いて焼き上げるトルネードリングイッサは、シェアして食べるのが楽しそう。串焼きのシュラスキーニョカルネはお肉と野菜とニンニクの香りに誘われ、串のままかぶり付きたい衝動にかられます。また、ブラジルの蒸留酒カサーシャで作るカクテルがお肉料理にピッタリなので、お酒を飲める方はぜひ一緒に味わってみてください。バーではありますが、ファミリーでの来店もちろんOKです。お二人が温かく迎えてくれますよ。

wako-shi

Boteco POA

お気軽に
ご来店
ください！

JUKYO CAMERA CLUB

簡単に綺麗な写真が撮れるようになったスマホのカメラですが、いつもアプリを開いてシャッターを切るだけになっていませんか？様々なモードや機能を使いこなし、思い通りの写真を撮ってみましょう。

撮影・執筆者
写真歴30年以上
広報部 大倉



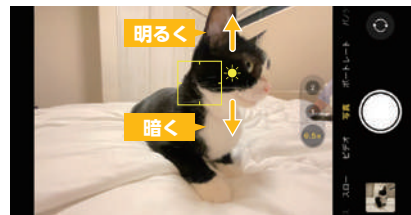
高価な機材でしか撮れなかった超広角撮影可能なスマホが急増。使いどころが難しいですが、屋内撮影などに重宝します。

本日のテーマ：スマホのカメラを使いこなしてみよう



point 01 | ポートレートモード

iphone、androidともに、広く搭載されている、被写体の周りをボカし浮かび上がらせる効果です。F1.4～F16という数字は、レンズの絞り値(光が通る穴の大きさ)のこと。F値が小さいほどボケ量が大きくなります。スマホカメラでは、画像処理によるボケなので、機種によっては、撮影後にピントの合う場所やボケ量を変えることもできます。ぜひお試しください。



point 02 | 露出補正

スマホのカメラでは、画面をタップした場所にフォーカス(ピント)と露出(写真の明るさ)を自動で合わせてくれますが、逆光で明暗差が大きい場合などに、思い通りの明るさにならない時があります。そんな場合には、タップした場所の隣に表示される太陽マークを上下にスライドさせる事で、露出(明るさ)を変えることができます。



point 03 | AF/AEロック

AF=オートフォーカス、AE=自動露出の意味。特定の場所を長押しすると、画面に[AF/AEロック]と表示され、フォーカスと露出が固定されます。ロックした状態で太陽マークをスライドし露出を変えることも可能。被写体やスマホが動いてもフォーカスと露出は変わらないので、動く被写体を撮る際に便利です。画面をタップするとロックを解除できます。※1



point 04 | 超広角

最近のスマホのトレンドとして、これまでは一眼カメラと高額なレンズを買う必要があった超広角=とても広い範囲の撮影ができる機種が増えてきました。大人数の集合写真や自撮りなどにも便利ですが、室内を広く撮ったり、被写体に寄って強烈なパース(遠近感)を出すのも面白いです。

さらにワンランクアップ!

夜景モード



夜景モードの多くは、数秒の間に設定を変えた複数枚を自動で撮影～位置合わせ～合成を行ってくれるので、三脚不要で綺麗な夜景が撮影可能。多少のズレやブレは補正してくれますが、両脇を締め、スマホが動かないようにすると、より綺麗に撮影できます。

プロモード



android端末で多く搭載されている、一眼カメラのように自由に設定を変えて撮影できるモード※2。ISO(感度)、シャッタースピード、露出、フォーカス、ホワイトバランスなどを操作可能。三脚等で固定し、ISOを100、シャッタースピード10秒といった長時間露光で、綺麗な夜景や星空も撮影できます。

※1上記操作はiphoneの場合、android端末では違う場合もあります ※2 iphoneは同様の操作ができるアプリで対応可能

JUKYO NEWS

Instagram フォトコンテスト2021 結果発表

『住協フォトコンテスト2021』へたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。厳正な審査の結果入賞作品が決定いたしましたので、審査結果をここに発表いたします。

【住協の家Owner部門 最優秀賞】 ha_lu.829様



【一般部門 最優秀賞】 n.piroshi様



#埼玉県富士見市

すべての受賞作品は、住協グループ新築分譲住宅 お引き渡し累計15,000棟記念キャンペーン特設ページでご覧いただけます。 URL: <https://www.jyu-g.co.jp/special/15000fair/>
住協グループでは、これからも地域密着企業として、不動産事業・建設事業及びその関連事業の健全な運営と発展を通じて、豊かで明るい社会の実現に尽力し、経済の発展に寄与してまいります。



QRからどうぞ!



©ラストサマーウォーズ製作委員会

映画「ラストサマーウォーズ」の制作に住協グループが協賛

全面入間ロケの青春ストーリー!

入間市全面協力のもと、オール入間市周辺ロケで制作された7月公開※の本作。広大な茶畑をはじめとする、自然豊かな入間市を舞台に物語は繰り広げられ、入間市の歴史的建造物や、有名スポットも登場。笑えて、泣けて、ちょっぴり甘酸っぱい、入間市の魅力もたっぷり詰まった、子どもたちのひと夏の青春物語です。

※ユナイテッドシネマ入間は6月24日先行公開

出演キャスト



井上小百合
/ 土方美菜役

デビット伊東
/ 宮竹宏役

長妻伶央
/ 宮竹匠役

櫻井淳子
/ 宮竹晴子役

新型コロナウイルス感染対策について

新型コロナウイルス感染拡大を受け、当社ではお客様ならびに当社従業員の安全確保のため、以下の対応を実施しております。

店舗の消毒について

当社では、お客様にご安心してご来店いただけますよう、店内の清掃、アルコール消毒液などを用いての消毒を実施しております。

店頭のアルコール消毒液設置について

住協グループ各店舗・店頭へ、お客様用アルコール消毒液を設置しております。ご使用ください。

当社の従業員について

当社では出勤時に体調チェックシートを用い、必ず健康状態の確認(検温・咳の有無など)を行います。手洗いは、石鹸液と消毒液による洗浄・殺菌を徹底し、こまめに行っております。また、予防対策として、マスクを着用しご対応させていただいております。

Information

住協グループからのお知らせ & プレゼント

Present

アンケートに答えて抽選で当たる!

読者プレゼント

1 西武トラベル 旅行引換券 (6万円分)

1名様

ご予約可能期間:
2022年9月末日予約分まで
※ご旅行は2022年12月末日まで



2 ベルーナドーム バックネット裏 観戦チケット

3組12名様

※8月に開催されるゲームチケット
です。開催日は選べません。



3 ヴォークス 本格カレースパイスセット

4名様

ターメリックパウダー、
カルダモンシード、ガラ
ムマサラ、クミンシード、
コリアンダーパウダーの
5本セットです。



応募締切

2022年 5月31日(火) ※当日到着分有効

※読者アンケートハガキに必要事項をご記入の上、お送りください(切手代不要)。

※厳正な抽選のうえ、プレゼントの当選者発表は賞品の発送を
もって代えさせていただきます。

※不正売買(転売)及び譲渡は、禁止行為とさせていただきます。
いております。

過去のDanRanは、ホームページからご覧いただけます。

[Web](https://www.jyu-g.co.jp/) 住協 ホームページ <https://www.jyu-g.co.jp/>

サ
ポ
ー
ト
企
業



© NACK5



© SEIBU Lions

犬猫譲渡会 - 住協川越支店駐車場 -



保護犬や保護猫を家族に迎えませんか?
遊んで癒されたいだけでも大歓迎!
詳しくは住協 川越支店の
ホームページ・フェイスブックをチェック!



公式SNS公開中!

[f www.facebook.com/jyukyo.jg](https://www.facebook.com/jyukyo.jg)

www.instagram.com/jyukyo_group_official

<https://www.youtube.com/channel/UCc1xdIDNL9mYLTWgk2YZT0Q>

YouTube公式チャンネル「住協チャンネル」を開設
しました。チャンネル登録とGoodボタンをよろしくお願
いいたします!

YouTubeチャンネルはこちらから!▶



あなたの周りに、住まいについてお悩みの方はいませんか?

◆ お悩み解決への
第一歩! ◆

住協の紹介制度

ご紹介方法はこちら!

- [電話](#) お近くの住協支店、または営業担当へ
- [Web](#) 住協ホームページ 幸せを分かち合う住協の紹介制度
- [来店](#) お近くの住協支店へ

プ
レ
ゼ
ン
ト

■ご紹介者様に

最高10万円分の
商品券または紹介料

■弊社分譲新築住宅のご成約者様に

エアコン1台
(6畳居室用+工事費)



※プレゼントの進呈は初回面談で弊社営業担当者にご紹介の旨を伝えていただいた場合
に限ります。

※当社分譲の新築住宅をご購入の場合以外でも、弊社社内規定によりご双方にプレ
ゼントをご用意しております。

※ご紹介いただいたお客様がご利用されたサービス内容により謝礼額が変わります。

住協グループ

株式会社住協ホールディングス

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2940-8600
<http://www.j-group-h.com/>

P・R保険パートナーズ株式会社

埼玉県所沢市小手指町1-1-4
Tel. 04-2903-0102
<http://www.p-r.co.jp>

住協建設株式会社

埼玉県狭山市狭山台4-27-38
Tel. 04-2957-8300(代)
<https://www.j-kensetsu.jp/>
東京本店 tel.03-3370-3838(代)
大泉出張所 tel.03-5933-1175

株式会社住協

埼玉県所沢市小手指町1-1-4 Tel. 04-2903-8800(代)
<https://www.jyu-g.co.jp/>

入間支店 tel.04-2963-6651
狭山支店 tel.04-2959-3611
大泉支店 tel.03-3921-6566
新所沢支店 tel.04-2926-7311
飯能支店 tel.042-974-5900
川越支店 tel.049-245-0041

ふじみ野支店 tel.049-256-5588
小手指支店 tel.04-2903-8815
朝霞台支店 tel.048-470-1200
東久留米支店 tel.042-479-2018
狭山ヶ丘営業所 tel.04-2946-8338
吉祥寺支店 tel.0422-29-0150