

## 何の日

## 10月15日はきのこの日

10月はきのこの需要が最も高まる月。その真ん中である15日は、落ち着いて消費者にきのこの魅力をアピールするのに最適な日として、1995年(平成7年)に制定されました。

### きのこの特徴をご紹介します！

10月はスーパーのきのこ売り場が拡大する時期。冬の鍋需要を前に消費拡大のイベントなどが実施されるところもあるそうです。

●えのきたけ…リラックス効果が期待できる成分「GABA(ギャバ)」が豊富。きのこの中でもビタミンB1の含有量がトップクラス。ビタミンB2やナイアシンなども含まれるそうです。

●ぶなしめじ…旨み成分のアミノ酸が豊富。ビタミンDやナイアシン、カリウム、鉄、銅などを多く含みます。ちなみに、本しめじとは別種だそうです。



選ぶポイント…かさの色が濃く、小ぶりで開きすぎず、ハリと弾力があり、軸は硬くて短いものがおススメ。

免疫力アップに効果的なβグルカンが豊富なえのきたけも香り豊かで美味しいよ～！



選ぶポイント…かさの色は、薄茶色でムラやシミがなくハリがあり、裏のヒダは白くしっかり張っていて、軸は太いものがおススメ。



### ガジュマル

瀧

店舗にあるガジュマルから挿し木した小さな枝が、どんどん成長してきました🌱  
最初はちゃんと育つか？と少し心配していましたが、新しい葉もたくさん増えてくれて安心しました！  
これからどこまで大きくなるのか楽しみです😊



SNSもよろしくお願いします！

Instagram



LINE  
公式アカウント



ホームページ



施工事例も  
たくさん掲載  
しています♪



## こゝえい通信

LIXILリフォームショップ  
光永ホーム  
TEL:06-6151-9250

No.91

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2026年9月20日発行

### 今月の店長ひとこと



こんにちは。花田です。  
9月も後半になり、朝晩は少しずつ過ごしやすくなってきましたね。  
まだ日中は暑い日もありますが、スーパーには栗やさつまいもなど秋の味覚が並び始め、少しずつ季節の移り変わりを感じます。  
「食欲の秋」という言葉もあるように、おいしいものが増えるこれからの季節が楽しみです♪  
夏の疲れも出やすい頃ですので、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください☺



### 香川に行ってきました♪

花田

先日、香川へお出かけしてきました😊  
途中で淡路島の「うすの丘 大鳴門橋記念館」に立ち寄り、大きな玉ねぎのオブジェや“たまねぎキャッチャー”も楽しみました♪



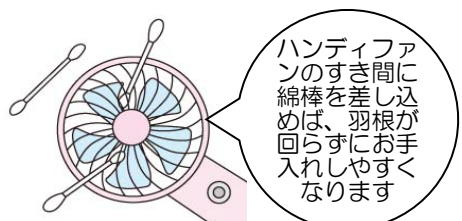
香川では、「釜揚げうどん 長田in香の香」へ。  
お盆の時期ということもあり、なんと1時間ほど並びました！  
うどんはつるつるもちもちで美味しいのはもちろん、  
何より印象に残ったのがおだし！  
とってもおいしくて、待ったかいがありました🌟

たくさん食べたあとは、こんぴらさん周辺をのんびり散策。  
景色を楽しみながらリフレッシュできましたが、さすがに階段はなかなかハード…！  
最後のほうは、立ち止まると膝が笑っていました😅

おいしいものも景色も楽しめて、充実した休日になりました♪



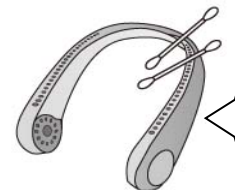
## Chottoいいかも 夏に活躍したアイテムのお手入れ



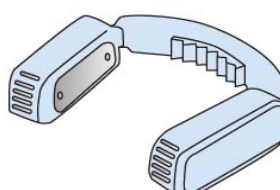
ホコリは、エアダスターやドライヤーの冷風（必ず！）の弱モードで飛ばすのもおすすめ。また、持ち手やファンのカバーは除菌シートなどで拭きましょう。

### お手入れに大切なこと

- ・ここでは、一般的なお手入れの方法を紹介していますが、必ず事前に取扱説明書を見てから行いましょう。
- ・電源があるものは、お手入れ前に必ずオフにし、ケーブルや電池を外してから行いましょう。
- ・お手入れ後の保管は、どちらも、直射日光や暖房の風が当たらず、湿気のないところがおすすめです。



充電して使うネッククーラーは、布を中性洗剤を薄めた水に含ませて固く絞ってから汗や汚れなどを拭き取りましょう。



満充電や放電しきった状態だと、バッテリーの劣化が早まるそうです。

暑い時期をサポートしてくれたアイテムたち。そろそろ使わなくなってきたな、と思ったらお手入れをしてからしましょう！

### ●冷蔵庫で冷やして使うクールリング

ふだんは水拭きで十分ですが、しまう際は、取りきれない汗や皮脂を落とすために、石けんや中性洗剤で優しく洗って水で流し、水気をしっかり拭き取りましょう。

### ●ハンディファン

解体できないタイプは、固まっているホコリをピンセットや100円ショップなどで手に入る絵画用の筆などを使い、やさしく取りましょう。細かいところは綿棒で取り、汚れがあれば、水で薄めた中性洗剤に含ませ、しっかり絞ってから拭き取りましょう。解体できるタイプは、ファンを水洗いした後、完全に乾かしてから装着してください。

## かんたんレシピ

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。  
https://ryo-ri.net/

### 材料 (2人分)

- 里芋…4～5個（皮をむいてひと口大）、蓮根…100g（乱切り）、小ねぎ…適量（小口切り）、揚げ油…適量
- そぼろ餡：鶏ひき肉…100g、だし汁…150ml、醤油・みりん…各小さじ2、水溶き片栗粉…小さじ3（片栗粉1：水2）



## 里芋と蓮根の揚げだし

ホクホクの里芋と蓮根に、鶏ひき肉のあっさりとした餡をたっぷり絡めていただく、味わい深いメニューです♪

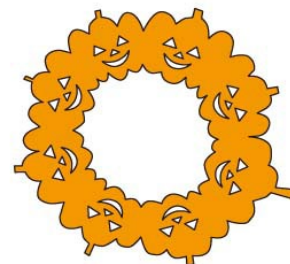
- ①里芋は塩もみをしてぬめりを取り、耐熱容器に入れてラップをし、レンジ（600W）で3分程加熱して中まで火を通す。蓮根はさっと茹でる。
- ②里芋と蓮根の水分を拭き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③180℃の油で、表面がカリッとするまで2～3分揚げる。
- ④鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら加熱し、醤油・みりんを味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に③を盛り、熱々の餡をたっぷりとかけて小ねぎを散らす。

※里芋と蓮根は熱を通し、さらに揚げることで、香ばしさとホクホク感がアップします。

## Easycraft

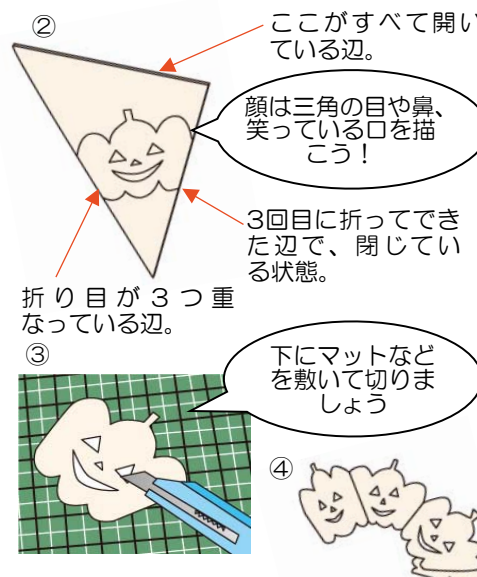
身近なモノでハロウィン飾りを作ってみませんか？ 大人も楽しめる、ちょっとかわいいモノをご紹介します♪

### ■折り紙で作るかぼちゃのリース



#### ●作り方

- ①折り紙を裏返しにして、三角に3回折る。
- ②かぼちゃの形として、雲のようなもこもこを上下に描き、その上にヘタ、中に目と鼻、口を描く。
- ③かぼちゃの形とヘタをハサミで切り、顔はカッターで切り取る。
- ④やぶれないように、重なっている部分をそーっと開く。



### ■クモの飾り



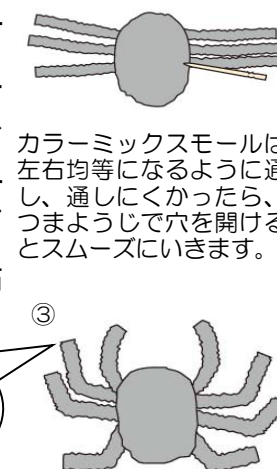
100円ショップのアイテムで手軽に作れます。両面テープなどで貼れば、かわいいアクセントに♪

#### ●用意するモノ

カラーミックスモール、デコレーションボール（ポリプロピレン製）、目玉シール、はさみ

#### ●作り方

- ①カラーミックスモールを半分に切る。
- ②デコレーションボールにカラーミックスモールを4本通す。
- ③カラーミックスモールを足になるように折る。
- ④目玉シールを貼る。



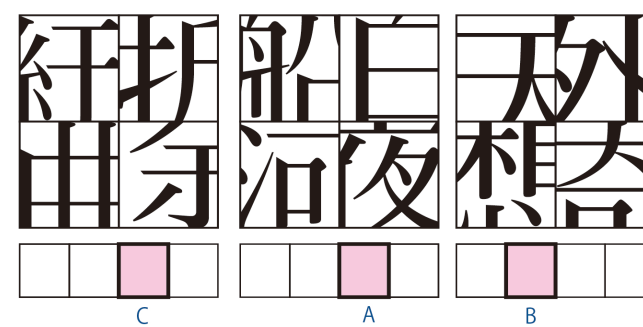
カラーミックスモールは左右均等になるように通し、通しにくかったら、つまようじで穴を開けるとスムーズにいきます。

## 熟語探し



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答えはこちら♪