

三井のすまいオーナーのための快適ライフスタイル通信

# MITAS

VOL. 11  
2022 FEB

【特集】

おうち時間で新しいチャレンジ!  
地元の食材で「エシカルライフ」



## 三井不動産グループ分譲物件売却キャンペーン

三井不動産グループ分譲物件を  
三井のリハウスで「ご売却」いただくと

仲介  
手数料

10%  
キャッシュ  
バック

キャンペーン期間  
2022年3月31日(木)まで

キャンペーン期間に新規で専任または、  
専属専任媒介契約を締結しご契約いただいた方  
(2022年9月30日までにお引渡し完了した場合のみ  
対象となります)

対象  
物件

- 三井不動産および三井不動産レジデンシャル分譲物件
  - 三井不動産リアルティグループ(旧三井不動産販売地域販売会社を含む)  
および三井不動産レジデンシャル販売代理物件
- 対象となる物件を現在所有し、今回その物件を三井のリハウス・リアルプランで  
売却するお客様が対象となります。  
※対象物件を新築で購入されていない所有者の方も対象です。

【ご注意事項】

※対象は個人のお客様に限ります。※プレゼントの進呈は、規定の仲介手数料をお支払いいただいたのち、ご本人様名義の口座へ振り込みとなります。※三井のリハウスの他の制度(譲渡等)の進呈となっている場合は、原則、併用できませんのでご注意ください。※売買契約締結時までに申し出いただくことが条件となります。※制度内容の変更・廃止の際はご容赦ください。※その他弊社の規定によりまして、詳しくは、お近くの三井のリハウスの店舗へお問い合わせください。

W  
提案  
売る選択 & 貸す選択

ダブルW価格提案  
いたします!

「売る」「貸す」どっちがいいのだろう?

売却の場合の  
収入・支出は?

賃貸の場合の  
収入・支出は?

〈充実したリハウスのサポートシステム〉

三井のリハウス  
360°  
サポート

三井のリハウスで不動産取引を  
していただいた売主様・買主様が  
引渡し後も安心して  
いただくための  
サポートサービス。

詳しくはWebで

三井のリハウス 360°サポート



リハウス  
買取サポート

- 売主様のご事情や物件特性に応じて、同時に複数の弊社取引先の不動産会社へご所有不動産を紹介いたします。
- 弊社が不動産会社の購入希望条件を取りまとめ、売主様に報告いたします。
- 売主様は、買取価格や諸条件をご検討のうえ、ご納得いただける相手先と売買契約を進めることができます。

【買取】サポートシステム  
制度概要

- 買取サポートシステムは、弊社が買取をするのではなく、不動産会社へ物件を紹介し、仲介するサービスです。
- エリアや物件によりお取り扱っていない場合がございます。また、買取りを保証するものではありません。
- ご成約の際には、規定の仲介手数料を申し受けます。※その他諸条件がございますので、詳しくは担当営業へお問合せください。

詳しくはWebで



## 三井のリハウス

仙台市内6センターへいつでもお気軽にご相談ください。 ●営業時間 / 10:00~18:00 ●定休日 / 毎週火曜日、水曜日



三井のリハウス  
仙台センター  
☎0120-312-192



三井のリハウス  
仙台駅前センター  
☎0120-911-431



三井のリハウス  
仙台上杉センター  
☎0120-633-131



三井のリハウス  
仙台駅東口センター  
☎0120-870-031



三井のリハウス  
泉中央センター  
☎0120-313-191



三井のリハウス  
長町センター  
☎0120-141-449

## 旬の地元食材で エシカルフードに チャレンジ!

### 【材料】2人分

絹ごし豆腐  
(ミヤギシロメを使ったもの)  
.....1丁  
大豆ミート.....1袋(100g)  
にんにく.....1片  
玉ねぎ.....1/2個  
ちちみほうれん草.....1束  
仙台味噌.....小さじ2  
薄力粉.....小さじ2  
無調整豆乳.....300ml



ヴィーガンチーズ.....適量  
ナツメグ.....少々  
オリーブオイル.....大さじ4  
塩コショウ.....適量  
パセリ.....適量

## 豆腐のエシカルグラタン

地元食材の豆腐・豆乳・仙台味噌・ちちみほうれん草と、お肉の代わりとして注目を集めている「大豆ミート」を使ったエシカルレシピ。見た目のインパクトも、食べごたえも抜群!旬の食材と栄養満点の大豆で体の中から元気になりましょう!



### 【作り方】

- 豆腐は5cm幅にカットし、塩を振って下味をつけ、キッチンペーパーで水気を取っておきます。ちちみほうれん草は茎をこそげ取り5cm幅にカット、玉ねぎはみじん切りにします。
- ホワイトソースを作ります。別のフライパンにオリーブオイル(大さじ2)と薄力粉を入れる。少しずつ豆乳を入れ混ぜ、とろっとしたら、仙台味噌を加えます。滑らかになってきたら、塩コショウで味を調えます。

#### ★エシカルポイント

土と繋がっているところが最も栄養があるちちみほうれん草は、先端をこそげ取ることで栄養を取りつつ、ゴミも減らせて環境にも◎。



- 具材を作ります。フライパンにオリーブオイル(大さじ2)、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草を入れ炒めます。ほうれん草がしんなりしてきたら、大豆ミートを入れます。ナツメグ、塩コショウを入れ、味を調えておきます。
- グラタン皿にオリーブオイル(分量外)を敷きます。具材、ホワイトソース、豆腐、チーズの順でのせていきます。200~220度に設定したオーブンで、約10分温めていきます。焼き目がついたら取り出し、仕上げにパセリを振ったらできあがり!

#### ★エシカルポイント

植物性の食品が多いと旨みが減りやすいので、大豆ミートにナツメグを加えると香りが出て食べごたえ抜群!

#### ★エシカルポイント

バターや牛乳を使うときに比べてあっさりした味わいになるので、仙台味噌を加えてコクをプラス!



#### ★エシカルポイント

豆腐をダイナミックにのせることで環境や自然を意識しつつ、満腹感も感じられる!



ここ最近耳にすることが多くなった「エシカル消費」。

自分の損得だけを考えるのではなく、環境や社会に配慮されたものを選ぶなど、社会の課題解決につながるような消費をすることがそうです。

エシカル消費と聞いても

何からはじめればいいのか分からない!という方に、

ご家庭で気軽に取り入れられる

エシカルライフについて聞いてみました。



例えば先ほどのバターはオリーブオイル、牛乳は豆乳に変えるだけでOK!しかし植物

### 植物性食品と大豆で 環境も身体も健康に

私たちは日常生活の中で知らず知らずのうちに、バターや牛乳などの動物性食品を摂取しています。そんな動物性食品を植物性食品に代替するだけでもエシカル消費への大きな一歩となります。長い間、動物性食品を摂っているとお腹が空きやすくなったり、空腹でイライラしてしまったりすること。植物性食品に変えることで、そんな悩みは解消され、食材の旨みも感じることで食事により楽しくなるかもしれません。

### エシカル消費って何?

大豆大国とも言われる宮城では、かの有名な仙台味噌や豆腐など、さまざまな大豆食品があります。スーパーで買い物をする

### 仙台こそエシカルを 広げられる文化

大豆は不足しがちなタンパク質を補う役割として最適と言われています。しかし大豆食品ばかりで物足りなく残り続かなくなるのは嫌ですね?そんなときはスパイスなどの調味料を駆使すると、食べたときの満足感が得られるのでおすすめです!



## ライフサポーターから居住者へ、 泉からパワーを。

七北田川沿いにある自然が豊かなパークシティ泉中央は、267世帯が住まうマンション。ライフサポーターの方々には春から夏にかけて木枝の剪定、秋には落ち葉の掃除、冬は雪掻きなど、1年を通して居住者に愛される美しい景観を守り続けています。朝は清掃からはじまり、インターフォンと受付に寄せられる相談に対するの対応や全棟の巡回など、大忙しの日々。なんと多い日は2万歩越えもあるのだとか!「居住者のくらしを守りつつ、自分の健康も守れる!」と、苦勞すらも楽しさに変えてしまうパワーがとても印象的。一人暮らしの方には声をかけるようにしたり、ゴミ出しのときに手伝ってあげたり。日々のコミュニケーションは、何かあったときにすぐ声をかけられる環境づくりにもなるので大切にしているそう。川が近いこともあり、四季折々の自然の生き物たちが遊びに来ることもあるんだとか。春はマンションにこだまするウグイスの鳴き声が美しく、自然の中でこのびびと安心して暮らせる素敵なマンションです。「みなさまの快適な生活をサポートできるように頑張ります!」とのことでした。

## こんにちは 私たちが ライフサポーター です Vol.2



パークシティ泉中央  
(左から)鎌田さん、川名さん、津田さん、石川さん



今回ご説明いただいたのは  
早坂 明子さん

仙台市在住の料理作家、FCAI認定フードコーディネーター2級所有。料理教室の他、県内を中心にTVや広告などのフードスタイリング、食品メーカーやレストランの商品&メニュー開発などで活動中。

楽ですが、地元のお豆腐屋さんへ足を運んでみると、お店ごとに違った味わいがある。地元のお豆腐を使っていたりするので、より美味しく食べれますよ!自分の好きなお豆腐探しができるのも宮城ならではの魅力ですね。

地元の食材を地元で消費するのは、とてもエシカルです。食材を輸送すればCO2が排出されるので、スーパーで同じ食品を買うにしても、県外から取り寄せた食材ではなく、地産地消コーナーの食材を手にとると良いでしょう。また、賞味期限が短くなって値下げされているお勤め品を購入することも大切ですが、傷んでいるからと敬遠される方も多いですが、破棄されてしまう商品もあって選ぶのもエシカルです。奥からでなく、手前から。自分が得る考え方でなく、他の生き物や地球のために考える。「地元」とくっつけて考えてみると、意外と簡単にチャレンジできそうですわね!