

【特集】

毎日ごはんの新アイデア お米かき増しレシピ



Report 親子マネースクール in 七十七銀行本店 金融資料館

2025年3月8日、三井のマンションにお住まいの皆さまへ、日頃の感謝の気持ちを込めて、暮らしの質を向上させる「親子マネースクール」を開催しました。会場は、地域における金融の歴史や役割を楽しく学べる七十七銀行金融資料館。お金の大切さや使い方について、親子で一緒に考える貴重な時間となりました。

未来につながる、 マネー入門講座

当日は、お子さまと保護者の方それぞれが別のプログラムで学びを深めました。お子さまたちは、七十七銀行の行員のガイドのもと、金融資料館をめぐるツアーに参加。展示を見ながらクイズ形式の学習シートに取り組み、楽しみながらお金の大切さや歴史に触れていただきました。

一方、保護者の皆さまは隣接スペースにて、七十七銀行行員によるセミナーを受講。資産形成の基本や今後の経済情勢など、日々の暮らしに役立つ知識を学ぶ有意義な時間となりました。

コミュニケーションを通じて、 より良い暮らしへ

今回のイベントは、金融リテラシーの向上を図る場としてご活用いただくとともに、居住者さま同士のコミュニケーションが自然と生まれる、あたたかな交流の場となりました。こうした取り組みは、コミュニティのつながりを深め、防犯意識の向上やマンション全体の資産価値維持にもつながると私たちは考えています。

今後も、ご満足いただけるイベントを継続して開催してまいりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

暮らしを豊かにするひとときをご一緒しましょう。

FRESH STAFF REPORT

私がフロントマネージャーになったワケ。

MY PROFILE

正解のない現場で
自分なりの答えを探し続ける日々です。

入社までの 道のり

2021年 地元大学卒業後、コールセンター会社に勤務、その後ソフトバンクグループ会社へ転職
2023年 フロントマネージャーがしたいと思い、当社に転職



平間 大貴さん | 7物件を担当

Q.日々のような業務を 任されていますか？

1年目は先輩と業務を行い、今年からは7物件を一人に対応。コロナ禍を機に「手に職を」と「管理業務主任者資格」を取得したことで、先輩の同行が必要な業務も一人で完結できるように。責任感を持つ一方、業務の多さに驚きも。チームで進める仕事だからこそ、相談しながらよりよい解決策を探っていきたいです。



Q.仕事以外の時間の過ごし方を 教えてください。

週1で個人フットサルに参加し、初対面の人とプレーしています。最近は泉区にあるMIFAの

サッカー大会にも出場。サッカーもチームで助け合いながら動くスポーツなので、自然と仕事にも通じる部分も。オンもオフも充実した毎日です。



MIFAのサッカー大会にてゴールを死守！守備も攻撃もマルチに活躍する平間さん。

Q.どのように成長していきたいと 考えていますか？

マンション管理は「正解がない」仕事。お一人おひとり、抱えているお悩みは違います。だからこそ、お客様の立場で考えることが大切。年次で区切られるような仕事ではないので、毎年しっかり振り返り、改善を重ねながら成長していきたいです。

しらたきと鮭ご飯

節約もおいしさも、どちらもゆずれない日におすすめ！

しらたきを加えてカロリー控えめでも満腹感アップ！こんにゃくの独特な香りを抑えるため白だしと一緒に炊き込み、塩づけも加えると旨みたっぷりの出汁に。しっかり味がついているので、これだけで立派なおかずになります。鮭1切れで家族みんなが満足できる量に仕上がりますよ！

【材料】4～6人分

米 …………… 2合
水 …………… 適量
しらたき(あく抜き不要) ……1袋(180g)
塩づけ(甘塩/切身) ……………1切れ
枝豆(冷凍) ……………100g
白だし ……………大さじ3



- ① 米を洗って炊飯釜に入れ、水を2合の目盛りまで加える。
- ② しらたきは水気を切り、細かく刻んでおく。

かさ増しpoint しらたき1袋を加えることで、約1合分ボリュームアップ！

- ③ 炊飯釜に刻んだしらたき、白だし、塩づけを加えて炊飯する。
- ④ 枝豆はさやから出しておく。
- ⑤ 炊き上がったら、④の枝豆を加えて全体を混ぜる。
- ⑥ 器に盛りつけたら完成。



炊き上がり！



さつまいもご飯

おいしくキレイをチャージしたい日におすすめ！

アンチエイジング効果が期待される黒米とさつまいもを使った、見た目も美しいかさ増しごはん。黒米でほんのり赤く色づき、彩りも華やか。具材を切って炊飯器に入れるだけお手軽。昆布茶と塩のやさしい味付けはおかずにもよく合い、おにぎりやお弁当にもぴったり！

【材料】4～6人分

米 …………… 2合
水 …………… 適量
黒米(古代米) …………… 大さじ1
さつまいも …………… 1/2本(約180g)
昆布茶 …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/2



- ① さつまいもはよく洗い、1.5cm角に切ってから、水に5～6分さらしておく。
- ② 炊飯釜に洗った米と黒米を入れ、水を2合の目盛りまで加える。昆布茶と塩を加え、水気を切ったさつまいもをのせて炊飯する。

かさ増しpoint 芋はでんぷん質が豊富で、少量でも満腹感を得られますよ！

かさ増しpoint 古代米は消化がゆっくりなので腹持ちGOOD！

- ③ 炊き上がったら全体をふんわり混ぜ、器に盛りつけて完成。



炊き上がり！



五目混ぜご飯

具材も、お米の風味も楽しみたい日におすすめ！

仙台麴を使ったかさ増し混ぜご飯。新米を味わいたい時期には、白米の風味が活きる“混ぜ込み”がおすすめ！煮物にしてから混ぜ込むことで、仙台麴の食感をしっかりキープ。干しいたけの戻し汁で仙台麴を戻し、煮汁として活用するためムダなし！動物性不使用でお彼岸のご仏前にも◎。

【材料】4～6人分

米 …………… 2合
水 …………… 適量
仙台麴 …………… 1本分
干しいたけ …………… 3枚
にんじん …………… 1/4本
ごぼう …………… 20cm
板こんにゃく …………… 50g
小ねぎ …………… 少々
しょうゆ …………… 大さじ3
酒 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ2



- ① 米を洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊飯する。
- ② 干しいたけは水で戻し、戻し汁300mlで仙台麴をやわらかく戻します。
- ③ にんじんは皮をむいてさがきに、ごぼうはきれいに洗い、さがきにして酢水(分量外)にさらす。板こんにゃくは細切りにし、②の仙台麴はいちょう切りにする。

かさ増しpoint 加熱しても縮みにくい根菜や乾物を選べば、調理後もボリュームそのまま！

- ④ フライパンに油を熱し、③の材料と②の干しいたけを炒める。戻し汁・しょうゆ・酒・砂糖を加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④を加えてよく混ぜる。器に盛り付けて小口切りにした小ねぎをのせたら完成。



白米と具材を混ぜ込み！



Topic

今年もあの「パンの祭典」が仙台港にやってくる！

とうほくパンフェス2025

会場 三井アウトレットパーク 仙台港

11月1日(土)・2日(日)・3日(月・祝) 開催決定！

同時開催

三井不動産グループすまいフェア開催！

会場 三井アウトレットパーク 仙台港 1F センタープラザ 特設会場

「三井のすまいLOOP」にご入会いただくと素敵な特典も！