

夏の疲れが出るこの時期にピッタリな
キノコとレンコンの混ぜごはん

「タダで貸している土地」はそのままにせず
正しい対処法で安心を手に入れる

ICHIMAN TOPICS



Photo

～今月の写真～

徳川譜代大名の井伊家の居城として知られている、滋賀県にある「彦根城」。多くの城が、戦乱や災害による焼失や、明治政府による「廃条令」による取壊しなどで、ほとんど現存する天守閣がない中、彦根城は現在もその姿を残す数少ない「現存天守」です。歴史を感じる天守閣です。撮影：不動産経営ニュース読者様

**夏の疲れが出るこの時期にピッタリな
キノコとレンコンの混ぜごはん**

そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。この時期にピッタリのメニューを、ヘルスフードマイスターの熊倉さんに伺いました。

「空気が乾燥し、咳や喉のイガイガ、お肌のカサつき、便秘にもなりがちな時期です。これからの季節を元気に過ごすための食べもの、キノコとレンコンのメニューを紹介します」

キノコは体内を潤し、気力増進、整腸作用、便秘改善、血圧降下、免疫力アップ、抗がん効果があるそうです。特にしいたけは日光で倍増するビタミンDを多く含み、骨粗鬆症予防に。30分、室内でもよいので、ぜひ、天日干しを！

レンコンは100gでレモン3個分に匹敵するビタミンCを含み、疲労回復、美肌、風邪予防の他、肺を潤して咳を鎮め、喉の不調に良いとか。きゅっと締まった節と空洞が喉と肺の形に似ていますが、これを似類補類^{にるいほるい}といい、形の似ているものが、その部位の働きを補うのだそうです。

キノコとレンコンで、夏の疲れを解消しましょう。

●半干しキノコとレンコンの混ぜごはん●



<材料 4人分>

- ・お米 3合 ・キノコ 200g (しいたけ、しめじ、まいたけ、えりんぎ等) ※手で裂いて天日干しておく
- ・レンコン 150g 皮ごと厚さ5mmの半月切り
- ・じゃこ(しらす干し) 50g ・油あげ 1枚 短冊切り
- ・調味料A (しょうゆ/大2・酒/大1・みりん/大1)
- ・ごま油 大1 ・飾り 青シソや小葱など適量

<作り方>

- ①ご飯はじゃこを加えて普通に炊く ②ごま油を熱し、レンコン、キノコ類と油あげの順に加え、さっと炒める ③②に調味料Aを加えて汁気がなくなるまで炒めつける(蒸し煮でもOK) ④炊きあがったご飯に③を加えさっくり混ぜる ⑤器に盛り付け、青シソや小葱を飾る

※キノコやレンコンは大きめに切ると食べ応えがあって美味しいです。また、キノコの種類が多いと旨味がアップします。

お話を
伺った方

ヘルスウェルネス料理研究家
ホリスティックサロン
「テロドゥナチュレ」主宰
一般社団法人
ヘルスフードマイスター協会代表理事

熊倉 恵子さん

「タダで貸している土地」はそのままにせず 正しい対処法で安心を手に入れる

「タダで貸している土地は
「借地権」に当たるのか？」

「50年ほど前から親族に無償で貸している土地があり、土地には親族名義の建物が建築されているが、法的に借地権認定されることがあるのか」

先日、こんなご相談がありました。親族に土地の返還を求めたいが、借地認定されると交渉が難航する恐れがあるため、確認したいとのことでした。

確かに、借地権に認定されると、借地人の権利がかなり強くなりませんが、今回の場合、無償で貸しているの「使用貸借」になります。借地権か使用貸借かで、交渉や売買価格に大きな違いが出てきます。

**今から考えておきたい
タダで貸している土地の対処法**

借地権かどうかだけでなく、「いつまで貸すのだろう」、「いつになったら自由に使えるのだろうか」と、思っている方も多いのではないのでしょうか。そこで、無償で貸している土地の対処法を三つ、ご紹介します。

一つ目は、建物を壊して更地で返してもらうことです。すぐ

に対応できない場合は、相続や引越しなどのタイミングを設定すると良いでしょう。

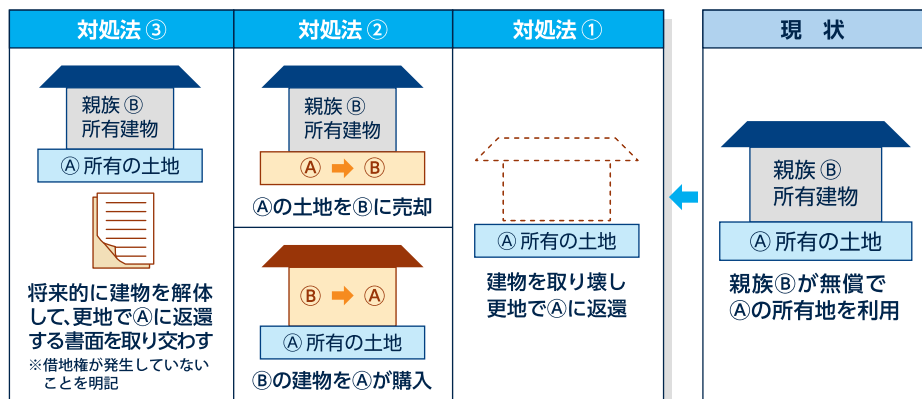
二つ目は、土地を使用者に売却する、あるいは地主が建物を買い取り、新たに建物賃貸借契約を結ぶなど、建物と土地の名義を揃えることです。

今すぐ壊すことも名義変更もできない場合、三つ目、将来建物が不要になったときには建物を地主に戻す、または、解体することを書面で取り交わすことです。その際に重要なのは、借地権ではなくあくまで使用貸借であると明記しておくことです。

安易に使用料を請求すると、借地権認定される恐れがありますので、気を付けてください。

**先ずは使用者に交渉してみよう
交渉不成立なら専門家に相談を**

いずれも双方の合意が必要です。代替わりすればするほど、地主と使用者の関係は薄れ、交渉がスムーズに進まないことも。早めの対応で、安心して相続できるようなしておくことが肝心です。当人同士で合意が得られない場合は、管理会社や専門家に相談すると良いでしょう。



ICHIMAN TOPICS

■24期キックオフ&23周年記念イベントを開催しました

去る8月26日、「建物長期活用への旅」をテーマに、24期キックオフ&23周年記念イベントを行いました。1年間の仕事を振り返るとともに、当社が今まさに取り組んでいる「建物長期活用」を改めて見つめ直し、さらに、長期活用が果たす建物所有者や社会への役割などを考える良い時間となりました。この学びを活かし、今後ともさまざまな不動産の問題解決に尽力していきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

樹齢300年の木を活かした昭和初期に建てられた洋館を活用した「レストランテASO」にて

