

before → after



Before

After

今あるタンス。出っ張っていて部屋が狭く感じたことないですか？
 今回は今あるタンスを利用したリフォームの一例を載せてみました。
 押入れをなくし、タンスの分だけ奥に引っ込みました。その横にクローゼットと造り付けの本棚を
 設けているので収納力も大幅にUP
 ！
 お部屋もスッキリして以前に比べると広く見えるでしょ!(^^)!



Point 押入れやクローゼットの中が、物が多すぎて片付かない！なんて事ありませんか？
 必要な物と不必要な物を分けてみましょう。意外にスッキリ片付きますよ。
 いらぬ物は思い切って捨てる勇気を！

豆知識

今回は色々なジャンルの豆知識を集めてみました(^^)v

電池がなくなったら普通なら捨てると思います。しかし、たまに「あと少し頑張っ欲しい」という時は、乾電池をプラス・マイナス交互に持ちシャカシャカとこすり合わせて下さい。多少のパワーは復活します。1本しかない場合はスチール缶など、金属製の
 のものでこすっても効果があります。

畳を掃除する時は古新聞を活用してみましょう。古新聞をちぎり、水をはったバケツに入れて、水を吸い込んだらしっかりと
 絞って畳にまきます。それをほうきで掃けばホコリや髪の毛などもまとめてきれいになります。

豆知識とはあまり関係ありませんが、世界的に有名なスポーツブランド「ナイキ」の社名の由来は、ギリシャ神話の女神からきて
 あり、勝利の女神「ニケ」を英語読みにして「ナイキ」となったそうです。なかなか格好いい社名ですね。
 そんなこんなで今回の豆知識は終わりたいと思います。
 皆様のお役に立てれば幸いです。

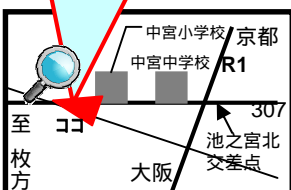


ホームページにどんどんアクセスしてください！

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



建築・設計・施工リフォーム
 (一級建築士事務所)

建築・設計・工房
 株式会社 ナカハラ

枚方市中宮山戸町1-30 072-898-1338 FAX072-898-1390

ほっと一息...



ナカハラ通信

2007.7.20

Vol.5



こんにちは(^^)もうすぐ夏本番ですね！

最近、5*も太ってしまった私がジムに通い出したんですが、やはり運動するだけでは痩せないそうです(T_T)食事制限もある程度しないと絶対痩せないと言われ、書店へ出向いたところ、とても良い本を見つけました。

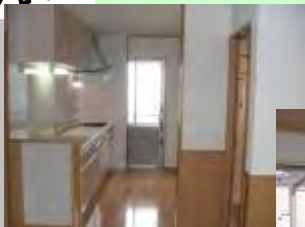
美波紀子著「晩ごはんダイエット」です！食事制限が長続きしないのは制限＝食べない、になり空腹に耐えられず・・・が一番多いパターンだと思います。でも、この本は違うんです！お腹いっぱい食べても痩せるという夢のような話なんです。

その秘密は豆乳と豆腐です 無調整豆乳のみそやめんつゆなどで味付けしきのこの低カロリー食材と共にスープにして飲めば、それだけで満腹感が得られるのです。豆乳は温めて飲めばこっくりとしたシチューみたいで大豆臭さも全くなく、豆乳が苦手だった私もおいしく頂けました。豆乳に含まれる「大豆サポニン」という成分は美肌に良く、余分な栄養素を吸収しないという素晴らしいものだそうです。もう一つ「大豆ペプチド」という成分が基礎代謝を上げてくれるということで、2つの成分が同時にとれる豆腐と豆乳はまさにダイエットの救世主ですね。一度お試しあれ！

新築さんご紹介



空間を最大限活かした家



コメント

将来を考えた間取り設計の為、設計には時間をかけ、納得いくまで打合せをさせて頂きました。

南向きのバルコニーは家の中を明るくし、また駐車スペースには車2台分のスペースを確保しました。

DATE

家族構成…ご主人・奥様
間取り …4LDK
土地 …約104㎡
建延面積…約98㎡
構造 …木造スレート葺2階建



イチオシ！ オススメSHOP



魚みやうち



ご主人が毎朝市場で仕入れてくるお魚はどれをとっても鮮度抜群です。この時期のおすすめは、ハモ(徳島産)、タコ(瀬戸内海産)、マナカツオ(愛媛産)だそうです。店内は豊富に品揃えしており、まさに海産物の宝庫です(〇〇)夏にはお造りがよく出るとのことでお好みのお魚をお好みに調理してくれるサービスも嬉しいです。どうぞお気軽に声をかけて下さいね。



左から太刀魚・ハモ・イサギ・メバル、ところせましと並ぶお魚はどれもおいしいそう！他にも新サンマやレンコ鯛など種類も豊富です。

小売り・卸も受付しております。
配達・地方発送もOK！
お気軽にお申し付けください。

場所: 枚方市茄子作北町1-7
TEL: 072-852-4037
営業時間: AM10:00~PM19:30 定休日: 水曜日

簡単！
おいしい☆

Cooking レシピ

簡単*ジャーマンポテト

材料(2~3人分)

じゃがいも …小5個	塩コショウ …少々
たまねぎ …半分	乾燥バジル …少々
ベーコン …4~6枚	ガーリックパウダー…少々
	乾燥パセリ …少々

作り方

じゃがいもは皮をむき、4~6等分してラップをしてレンジで5~6分チンします。(爪楊枝がすんなり刺さるくらい)
たまねぎは繊維に逆らってスライスする。
ベーコンも好みの大きさに切る。
オリーブオイルを引いたフライパンでベーコンをカリカリになるまで炒めたら、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒め、じゃがいもを入れる。
木べらで軽くじゃがいもを潰し、たまねぎとベーコンを絡ませる。
印の調味料で味をつける。お皿に盛ってパセリをかけたら出来上がりです

ガーリックパウダーの代わりに、にんにくのスライスをカリカリになるまで炒めて取っておき、調味料を入れる時に手で握ってパラパラかけても



倉ちゃんの 工程日記



今月仕上がったばかりの新築の現場です。リビングの腰板もポイントですが、実は一番機能的で良いのがキッチンのサイド部分にある、カウンター兼収納棚ではないでしょうか。つつい物がごちゃごちゃしてしまうキッチンに収納はいくつあっても嬉しいものですよ。お気に入りのお酒や、おしゃれなラベルの瓶など、インテリア面にも使っていただくと、より面白い空間になると思います。これは重宝しますよ！

今月のお気に入り！

