

# before → after



Before



After

今回はダイニングにスポットを当てました。  
対面式キッチンカウンターの下に造り付けの収納棚を設置しました。  
ここではご主人の大好きな焼酎が並んでいます(^^)ご主人や奥様のご趣味のスペースとして活用するか、小物を飾っておしゃれなダイニングスペースにするか、はたまた実用的に食事の時に必要な物を置くか...使い方はあなた次第です。



『隠す』収納から『見せる』収納へ...ごちゃごちゃと物を置くのではなく、見せたい物だけを入れるようにしましょう。見せる収納のポイントは物と物の隙間です！

## 有知の豆知識

### 野球の7回が「ラッキーセブン」と呼ばれる理由

野球の試合で7回の攻撃になると、ラッキーセブンと呼ばれ、風船を飛ばしたり声援が一層大きくなるといった光景がみられる。この由来は約30年前にメジャーリーグのジャイアンツというチーム(当時はニューヨーク、現在サンフランシスコ)がその年のペナントレースで、どうい理由か7回の攻撃になると運が回ってきて、試合の流れが変わったり、逆転したりして試合に勝った。選手達は口々に「7回の攻撃には運が回る」といい、それが他のチームまでが真似たことからラッキーセブンと呼ばれるようになったそうです。

### 塩の重要性

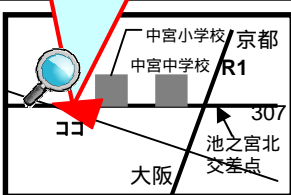
暑い日が続きますね。汗も出ます。人間の体液(血液)は塩分が主成分とされており、人間が生きていく上で塩はかかせません。とはいえ、摂りすぎもよくありません。一日の最低必要量=1.3gとなり、一日の塩分摂取量=10g(小さじ2杯)以下が成人の理想とされています。皆さんも夏バテには気を付けて下さいね。

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

WELCOME

2007.8.20

Vol.6



今回は夏になると出てくる、あの嫌いな蚊について書きたいと想います( )  
何と!蚊やその他一般的な昆虫に対してはハーブの匂いは刺激臭になるらしいのです。蚊が弱ったり死んだりすることは無いのですが、近寄りたくない気分になるようで窓辺に置いておけば蚊の侵入を防げるそうです。蚊取り線香や殺虫剤に比べると人体にも安心ですし、小さいお子様が居る家庭なんかでは良いと思います。特にレモングラスやバジル、ペパーミントなどが効果的なようです。

蚊にさされやすい人っていますよね?血液型ではO型の方がさされやすいといわれますが、O型の血液の赤血球についている血液型物質が花の蜜に非常に近いからなんだそうです。あと蚊は人間が吐く二酸化炭素をキャッチしてより濃度の濃い方へ寄っていく性質があるのでお酒を飲んだあとはさされやすくなるんだそうです。汗っかきな人、体温が高い人、太った人(面積が広い)もさされやすい傾向にあるので、蚊にさされたくない人は、お酒に酔っぱらった、汗をかいた、体温の高い太った人を探して近くにいれば大丈夫かもしれないですよ ( 艸 )

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### みんな大好き チキン南蛮

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉(胸肉) ... 4枚
  - 卵 ... 1~2個
  - 小麦粉 ... 適量
  - 南蛮酢
  - しょうゆ ... 大さじ4
  - 砂糖 ... 大さじ6
  - 酢 ... 大さじ5
  - タルタルソース
  - ゆで卵 ... 1~2個好みで
  - 玉ねぎ ... 1/4個好みで
  - きゅうり(ピクルス) ... 1/3本好みで
  - マヨネーズ ... 大さじ5好みで
  - ケチャップ ... 大さじ1好みで
  - 塩 ... 少々
  - コショウ ... 少々
  - パセリ・レモン汁・粒マスタード 各小さじ1



### 作り方

鶏肉は一枚のままでも一口大に切ってもいいです。塩・コショウし、小麦粉をまぶしてはたいておきます。それを溶き卵にくぐらせて油で揚げます。  
 南蛮酢を作ります。お鍋に醤油と砂糖を入れ、あれば、生姜や人参や玉ねぎの切り端を入れて煮立てましょう。  
 【一口メモ】  
 この時、大人用には小口切りの唐辛子少々を、子供用にはケチャップ小さじ1を足し入れて作ってみるといいですよ  
 揚げたお肉を南蛮酢に漬けて衣をしっかりとさせます。  
 タルタルソースを作ります。ゆで卵と玉ねぎときゅうり(あればピクルス)をみじん切りにし、マヨネーズとケチャップと塩コショウと混ぜます。あればパセリのみじん切りやレモン汁や粒マスタードを入れるとおいしいですよ。  
 お肉にタルタルソースとあまった甘酢をかけて出来上がりです。



POINT.1  
鶏胸肉で作るとさっぱり、モモ肉で作るとジューシーですタルタルソースの分量はお好みでどうぞ。手作りのタルタルソースがとってもおいしいです



POINT.2  
キャベツやスライス玉ねぎ、レタス、ピーマン、人参なども一緒に添えたり、お肉の下に置いて出すとマリネみたいでおいしいです  
これならお子様ももりもりお野菜食べれます。

# イチオシ！ オススメSHOP

## 魔之谷養魚場 田代そつめん流し



見ているだけで涼しくなる噴水池のまわりでお食事をいただけます。

今回は私の田舎のお店紹介です。大自然に囲まれてのお食事は都会では味わえない贅沢です。もし、お近くまでお出かけの際にはお立ち寄り下さい。  
 写真右上はソーメンセット(1人前¥1,580)です。ソーメン、おにぎり(2個)、マスのあらい(お刺身)、マスの塩焼き、マスこく(みそ汁)がついていて、かなりのボリュームですが外で食べる食事はすすみます！意外とペロリといけてしまいますよ。  
 山の中なので涼しくて快適。天然の湧き水を引き込んでいるためお水もきれいでとても冷たいです。



すぐ横にある養魚場ではお料理に使うマスや鮎の養殖をしています。

県外の方は驚かれますが、鹿児島ではテーブルでクルクル回るそうめん流し器が主流なんです。

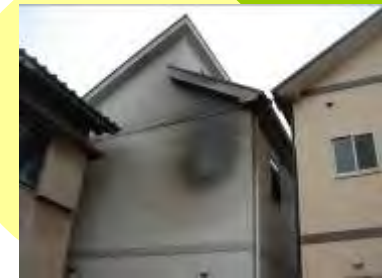


養魚場で育てたマスの塩焼きです。他に照り焼きや甘露煮も人気メニューです。

場所：鹿児島県阿久根市鶴川内6683  
 TEL：0996-79-2350  
 営業時間：7月上旬～9月下旬(無休)10:00～20:00

# 倉ちゃんの 工程日記

今年引き渡しさせていただいた新築の現場ですが、なんとびっくり裏の家が火事で全焼しました。結構大きな火事だったのですが幸いにも家の中の被害が少なくホッと一安心。  
 さすがに外壁はごらんの通り貼り替えることとなりましたが、下地などは全くの無傷でした。  
 このことで改めてサイディングって強いんだなと実感させられました。



年々、建物はどんどん災害に対応・強くなっていますが、だからといって被害が全くなるといわけではないですね。  
 大切な我が家、大切な家族を守る為に防犯・防災を考えた家造り、そして何より災害が出ない様、火の元注意！毎日の心がけが安全な生活を送る一番の防災だと思います。