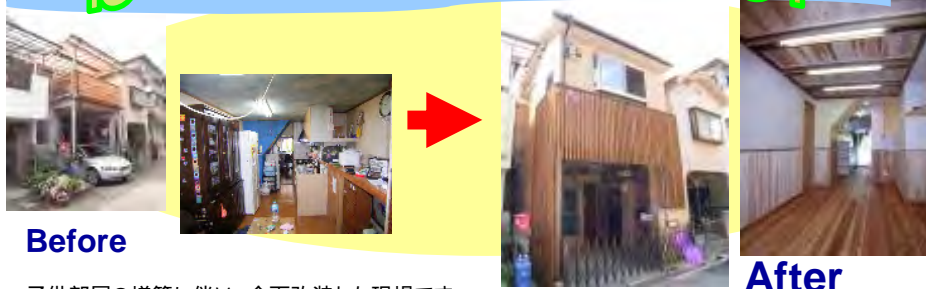


before → after



Before

After

子供部屋の増築に伴い、全面改装した現場です。ウッドデッキ部分を増築、外観には大工さん手作りの木格子を取り付けてネオジャパネスク調の外観に。写真で見比べていただけるとお分かりのように、これぞ！ビフォーアフターの楽しさです。LDKはキッチンの場所を移し、空間を広く使えるようにして、自然の色があたためる無垢の杉を床・天井と腰壁に使い、一部壁にはエコカラットを使用したことにより煙や湿気・匂いを吸着してくれますので、お部屋でお鍋をしたりしても、窓が結露したり、翌日まで匂いが残ってしまうという事がなくなりましたと奥様からは喜びの声をいただきました。自然素材は、色のあたたかみや木の香りを楽しむだけでなく、快適な暮らしをサポートしてくれます。

Point 配置を替えるだけでも空間は生まれ変わります。お宅ももっと広く活用出来るかも!?

食の豆知識

食の豆知識

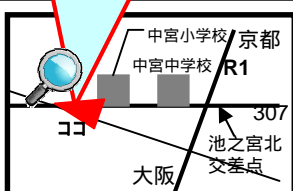
今回はコンビニの食の使い方にひと工夫。コンビニが登場して約30年、当初コンビニは若者の店と思われていましたが、今や子供から高齢者まで、なくてはならない存在となっています。コンビニ食は全般に、野菜・いも・豆・海草などが摂りにくく、ビタミン・ミネラル・繊維質の少ない食材になりがちです。コンビニ食のおかずといえば肉・魚・揚げ物などの油っぽいものが多く、野菜といえば漬物が少し...が多いです。そこで、サラダや和え物など野菜を一品加えるとバランスが良くなります。カップ物の味噌汁やスープなども添えると、少しは豆類や海草も摂取出来ます。ちなみに、カップ麺やパン等の副食は炭水化物の増加になるだけですので、あまり意味はありません。それよりはむしろ飲み物に野菜ジュースなんか良いと思います。食で人を生かすことも殺すこともありますので、皆様も十分気を使って頂けたらと思います。

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



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



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

ナカハラ通信

ほっと一息...



2007.11.20 Vol.9



こんにちは。もうすっかり北風が吹き、冬到来です。さて皆さん、冬といえば...鍋。鍋といえばカニです。カニ好きの私にとって嬉しい季節です(^-^)
ところでカニはどうして横に歩くのか?不思議に思ったり、お子さんに尋ねられてお困りになった方もいらっしゃるでしょう。今回はそんな小さな疑問を解決します。
カニは、クモや昆虫など同じ節足動物の仲間です。節足動物はたくさんの足をもっているのが特徴なのです。カニの足は全部で10本あります。このうち2本はハサミですから、歩くのに使う足は8本となります。また体は横に長い四角の胴体をしていて、体の横に足が並んでいて、足と足の間が非常に狭くなっています。しかも、あの太さと長さをもった足ですから、前に歩こうとすると足がぶつかりあって速く歩けないのです。しかし、横なら足と足の間に隙間ができるために、大股で、しかも早く歩くことが出来ます。カニの仲間は、昔、砂浜や岩の上を素早く動くために横に歩く歩き方を見つけたのだらうと考えられています。動物は敵に襲われたとき、とにかく素早く逃げる事が出来なければ生き残れません。そのために、カニは早く歩くことが出来る横の方に歩くようになったということです。ちなみに、縦に歩くカニもいるんですよ。

簡単！ Cooking レシピ

おいしい☆

とろりん 豚のあったか鍋

材料(4人分)

豚バラブロック	... 400g
にんにく	... 4かけ
生姜	... 1かけ
がらスープ	... 適量
白菜	... 1 / 4個
長ネギ	... 1 ~ 2本
ほうれん草	... 1 / 2わ
春雨	... 適量
胡麻油	... 少々
塩	... 適量
黒胡椒	... 適量
すり胡麻	... 適量
にんにくすりおろし	... 適量



作り方

- 豚バラ肉を1cm幅に切り、一度下茹でします。お鍋にひたひたのお水を入れて5分程煮ます。煮汁を捨て、流水で余計な油とあくを洗い流します。
- なべ用のお鍋に、がらスープをはり、にんにく、しょうがの薄切りとお肉を火にかけます。コトコトお肉が柔らかくなるまで、ふたをして弱火で煮ます。(40分程)
- 春雨を戻しておきます。
- お肉が柔らかくなったら、白菜のざく切りを加えます。塩・黒胡椒で味をととのえます。(油がたくさん浮いた場合は、お玉ですくって取り除いてください。)
- 白菜が煮えたところに、長ネギの斜めうす切りと大きめに切ったほうれん草、春雨を加えます。
- 仕上げに、にんにくのすりおろしと胡麻油をたらっとまわしかけて完成です。
- 食べるときに、すり胡麻をふっていただきます。

簡単プラスもう一品 鮭と枝豆ごはん



材料

塩鮭	...お好みで
冷凍えだまめ	...お好みで

作り方

- ご飯を炊く。
- 塩鮭を焼き、ほぐしておく。
- ご飯が炊けたらすぐに、ほぐした鮭と冷凍えだまめを炊飯器の中に入れる。(混ぜないでご飯の上に乗せる。)
- 炊飯器の蓋をして5分くらい蒸らしたら、ふっくら混ぜて出来上がり。

新築さんご紹介



木が香る自然の家



コメント

特に御施主様がこだわったのはLDK。勾配天井にしてあるので圧迫感がなく、床・天井・腰壁には天然素材の無垢の杉板を使用。床にはもちろん床暖房付きです。まさに木の香りのするLDKになりました。リビングの横には和室があり、3枚引戸にしてあるので開くとリビングと一体に。この3枚引戸、マジックミラーになっていて、明るい部屋を見ると部屋の中が見え、暗い部屋を見ると鏡になるのです。中でも一番のこだわりは広めにとったバルコニーをウッドデッキにした事で開放感があり、柔らかな光が差し込むLDKになりました。写真中央上に見えるガラスブロックは階段に優しい光をこぼしてくれます。

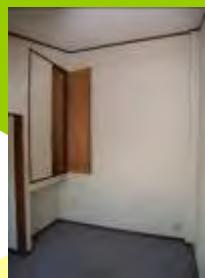


DATE

家族構成	...ご主人・奥様
間取り	... 4LDK
土地	... 約101㎡
建延面積	... 約91㎡
構造	... 木造入レート葺2階建

倉ちゃんの

工程日記



今回施工させていただいたワンルールの一室です。写真左の物入れに床板をはめ込んで2つの物入れとロフトを作りました。寝室にするもよし、収納するにもよしです。ロフトを取り付けた事によって収納力も大幅にアップ。お部屋をゆったり使えるようになりました。空間を上手に利用する事でデッドスペースだった部分もこんなに有効に使えるんですね(^_^)皆さんのお宅ではこんなデッドスペースは無いですか？もったいない...を追求すれば、よりよい生活空間が出来ます。