

簡単♪おいしい♪ Cooking Recipe

【♪サンマの梅ロール(アスパラ入り)♪】

《 材料6個分 》

サンマ…3尾
梅干し(練り梅可)…6個
大葉…6枚
アスパラ…6本
パン粉…適量
小麦粉…適量
卵…1個
塩、こしょう…適量
揚げ油



【作り方】

- ①サンマは頭を落とし、腹を開いて水洗いし、3枚におろす。水けを拭きとり塩コショウをしておく。アスパラは5cm幅に切ってさっとゆがいておく。
- ②開いたサンマに大葉をのせ、種を取り除いた梅干し(練り梅でもOK)、アスパラを3本乗せ、くるりと巻き爪楊枝でとめる。
- ③小麦粉、卵、パン粉を付け、170～180℃の油でしっかりとカラッと揚げる。ロール状にしているので、中心まで火が通ったか確認してください。
- ④お召し上がりはしモンやすだちをかけ、お好みで塩やポン酢、醤油などをかけてお召し上がり下さい♪梅干しの塩分がきいているので、そのままでも美味ですよ☆

ナカハラ通信

♥ Vol. 105

2015. 10. 20



みなさんこんにちは♪日中は日差しが強い日もありますが、夜は冷える事が多くなってきましたね。体調には十分気を付けてくださいね！
10月といえば…運動会や区民体育祭など、各学校・地区で盛大に開催されていることと思います。私も先日、2週連続で小学校の運動会と区民体育祭に参加してきました(^_^)v 両日とも晴天に恵まれ、運動会では子ども達の成長を感じ涙ぐみ、区民体育祭では役員という立場もあり一日中走り回っていました(笑)そして翌日から2日間、体中筋肉痛で辛い思いをしましたが…普段から適度な運動が大切だと実感させていただきました(*^-^*)



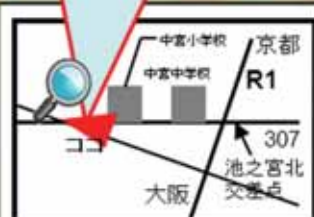
そして10月といえばもうひとつ…ハロウィンですね♪
特に近年、子ども達が「Trick or Treat(トリック オア トリート)」と言って我が家にもやって来ます！Trickはいたずらの事Treatはお菓子の事で「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ！」という意味だそうです。勿論来てくれる子ども達の為に準備しています(^_^)v 「Happy Halloween！」と言ってお菓子を渡してあげると「ありがとう！」と言って走って次の家へ向かう子ども達。可愛いです♪



ユニバーサルホーム 枚方店
Tel: 072-808-7278

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

株式会社 ナカハラ 枚方 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

フリーダイヤル



0120-026-096

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



ANOTHER TOPIC



CREA御池新築工事



秋バーベキュー♪



CookingRecipe

HP・ブログ・Facebook
随時更新中です！！

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

アメブロ : <http://ameblo.jp/naka-21338>

Facebook : <https://www.facebook.com/arc.nakahara>

arc.nakahara

NEW☆

新築さん♪



秋☆バーベキュー 行ってきました♪

今回は京都・二条城の近くで建築中の5階建てマンション
「CREA御池」新築工事をご紹介します♪



京都市の中には、景観を守るための法律や条例が厳しい地域があり、今回の建物の外観も底、下屋、色彩などはその規制の中で建築しています。

※平成16年12月に我が国初の景観に関する法律である景観法が施行され、良好な景観の形成に関する各種制度の活用が可能になる中で、京都市では平成17年12月に京都市景観計画を策定。



新しい建物でも、「京都らしいな」と思えるのは、実は景観法のおかげなのですね！

先日、連休の初日に舞鶴まで美味しい干物を買に行きました♪
「舞鶴とれとれセンター」で先ずは腹ごしらえ(=^・^=)
甘えびより美味とすすめられた「土えび」や「ハタハタのから揚げ」を堪能したあと、お目当ての干物・・・(^_~)v
今回は「とろサバの一夜干し」「アジの一夜干し」「甘鯛の一夜干し」「イカの一夜干し」を購入♪とっても美味しそう♪
そこで翌日、木津川へバーベキューに行きました！

設営は簡単に済ませて… →
普段の主役は「お肉！」ですが、
今回は「お魚！」(*^_^*)
先ずサバの一夜干しを半身、備長炭でパリッとふっくら焼きました。
家のグリルで焼くより美味♪
そして、頭のついたもう半身は…
スモークにしてみました！
これがまた絶品★★★★★



←
行きがけにコンビニで買った味付け玉子もスモークにしてみました。
家庭でスモークするのはちょっと…という方は外で周りに気兼ねせず楽しめますよ♪

今回はコンパクトな道具で楽しみましたが、
大人数でたき火を囲みながらワイワイ楽し
む秋～冬バーベキューも良いですね！(^~)!