

簡単♪おいしい♪
Cooking Recipe

【さつまいもとレーズンのハニーマヨサラダ♪】

- ◀ 材料 ▶(2人分)
 さつまいも・・・150g
 塩・胡椒・酢・・・各少々
 レーズン・・・大さじ1
 玉ねぎ・・・1/4個
 きゅうり・・・1/4本
 ●マヨネーズ・・・大さじ2
 ●はちみつ・・・大さじ1/2
 ●レモン汁・・・小さじ1



◀ 作り方 ▶

- ①さつまいもは2cmのサイコロ状に切る。レーズンは熱湯につけ戻す
- ②玉ねぎ、きゅうりは薄切りして塩もみしてしばらくおき、しんなりすれば洗って水気を絞る。
- ③さつまいもを茹で(蒸してもOK)熱いうちに塩胡椒で下味を付ける
- ④さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、レーズンを●で和えて器に盛る

★さつまいものビタミンC・E両方含まれています。さらにマヨネーズで味付けした栄養たっぷりサラダ。血行改善にも効果的です！

ナカハラ通信

Vol.117

2016.10.20

みなさんこんにちは♪運動会シーズンも終わり、日に日に肌寒さを感じるようになってきましたね。
紅葉の季節、今年はどこに出かけようかな・・・(*^_^*) と思いながら、美しい四季のある日本って素敵だなあ～♪と感じています。

秋といえば・・・『味覚の秋』ですね！実はこの時期の食材には医学的に見てもかなり優れた食材が多いのです。

①秋の味覚の代表◀柿▶はビタミンCが豊富で、成人が1日に必要なビタミンCを大き目の柿1個で摂れてしまいます。また、ビタミンAや食物繊維も豊富なので脈硬化や高血圧の予防にもなります！お酒を飲む前に柿を食べると悪酔いしにくいとも言われています。

②◀さつまいも▶はビタミンが豊富で消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にする効果があります。ベータカロチンやプロテアーゼ阻害物質が肺がんの予防になるので、タバコを吸われる方は積極的に摂ってみてはいかがでしょうか(=^_^=)

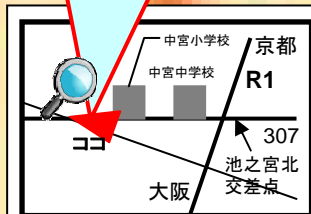
③◀松茸▶はビタミンB1、B2、B6やナイアシン、葉酸などがバランス良く含まれていて体力、免疫力、臓器の機能向上を促進させる効果があります。
これを口実に今晩は『松茸ごはん』にしちゃいましょう(笑)



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

- ✓ ~今月の新築さん~
- ✓ ~おもしろゴルフコース~
- ✓ ~クッキングレシピ~

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>



今月の新築さん

今月はY様邸改修工事をご紹介します♪

既設の蔵を耐震補強し書斎やフリールームに改造したり、鉄骨造の増築があったりとナカハラの数あるリフォーム工事の中でもかなり大規模な工事となりました！

蔵の中に設けた書斎の書庫を図書館の移動式ラックのようにしたり玄関の近くにはお子さんがすぐに手を洗える洗面を設けるなど各所に施主様のアイデアが詰まったすてきな家になりました。



梁や柱の存在感も
とっても良いですね！

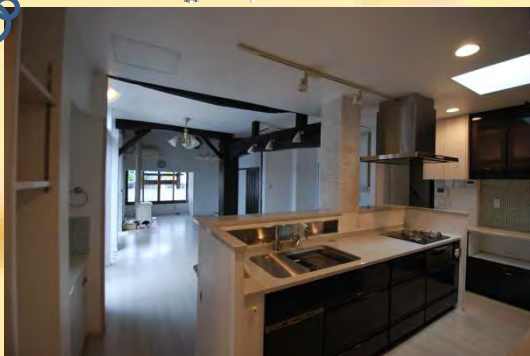
(*^。^*)

アイデア満載！
見どころ満載！



今回、施主様のご要望は私たちにとっても大変勉強になりました！

(*^。^*)♪



★おもしろゴルフコース紹介★

みなさん、「ジャック・ニクラウス」という方をご存じ
でしょうか？

ゴルフがお好きな方であれば知ってて当然ぐらいの方
でしょうし、そうでない方も名前くらいはお聞きになった
ことがあるのではないのでしょうか。



そうです、メジャー通算18勝(歴代1位)と
いう成績を収め、史上最強のゴルファーと
呼ばれ、「ゴルフの帝王」と言わしめるあ
の方です。
実はそんな「ジャック・ニクラウス」が設計
をしたゴルフ場が日本に多数あるのはご
存じでしたでしょうか？

その中の一つで、奈良県にある「オークmontゴルフクラブ」に休日を
利用して行ってきました！

秋晴れのラウンド当日は気温もほどほど、最高のコンディションでし
た、(^。^)/あまり経験の少ない私ですが、ラウンドしたコースの素直
な感想は「ジャック・ニクラウス、にくらしい！！笑」という感じです。

すごく楽しかったのですが、ホントに難しい
コースでした。見てくださいこのバンカーの
急斜面！これはまだ序の口で高さ的には
中間くらい。1打では抜け出せないところが
たくさんあります！しかもこれがまた
グリーン周りを中心にコース中に点在して
いるんです(T_T)案の定・・・ハマりました・・・
気持ちが折れそうになるくらい抜け出せま
せませんでした・・・

他にも池、川、木などが、にくいところに
設置してあって、ご一緒させて頂いた
上級者の方々も難しいと連呼していました。
久々にゴルフする方は終わった後2日間、
足の筋肉痛はとれませんよ！(笑)

みなさん、機会があればオークmontで
プレーしてみてください！とてもおもしろいコースです！(=^。^=)

