

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

たっぷり玉葱のツナじゃが

材料(2人分)

ツナ缶(油漬け) ……1缶(80g)
じゃがいも ……中2~3個
新玉葱 ……大1個~
醤油 ……少々
大葉 ……3~4枚



ツナの旨み、新玉葱の甘み、大葉の風味を存分に生かして味付けはかなりシンプル！
普通の玉葱を使用して甘み足りない時は、みりん等加えてください。

作りかた

- じゃが芋と玉葱は皮をむいて食べやすい大きさに切っておく。大葉は千切りにしておく。
- フライパンにツナを油ごと入れ、じゃが芋と玉葱を加えてしっかり炒め合わせる。
- ひたひたに水を加えて落とし蓋をし、火を少々弱めて煮詰めながら煮込んでいく。
- 芋が柔らかくなり、水分が減ってきたら、醤油を加えてざっと混ぜる。
- を器に盛り、大葉を上からこんもりともって出来上がりです。

信大の豆知識

乗り物酔いの豆知識

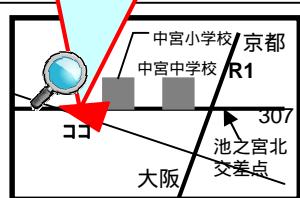
船やバスには、なぜ酔うのか？
人は普段、地面にまっすぐ立ち、歩きます。それは耳の中でバランスを保っているためです。乗り物に乗ると絶えず床は動き、耳のバランスが保てなくなった時に一種のめまいとして乗り物に酔います。この耳の性質は生まれつきのものであり、強い弱い人はそれぞれです。ちなみにバスなどの場合は、なるべく前の方の座席がおすすめです。後部座席の方がゆれが多いからです。乗り物酔いはその日の体調や精神的な部分も原因の一つであり、普段は酔わなくても、疲れていたり、体調が悪いと簡単に酔ってしまいますので注意が必要です。乗り物酔いを防止するには、外の景色を追わないで遠くのある一点を見つめるなどが効果的です。皆さんも楽しい行楽シーズンを快適なものにして下さい。

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



フリーダイヤル



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

0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30

072-898-1338 FAX 072-898-1390

ほっと一息...



ナカハラ通信

2008.4.20 Vol.14

WELCOME



風水でインテリア

*** 気の流れを作る ***

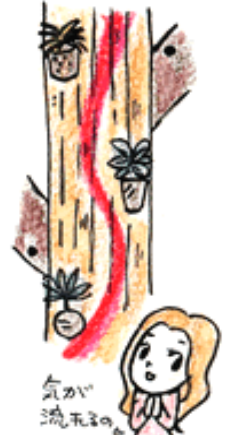
玄関やポーチ、廊下は良い気を通すための大切な場所になります。

【明るくする】

良い気は明るいところが大好きです。常に明るさを心がけましょう。自然光がベストではありますが、照明を利用して明るさを演出しても大丈夫です。特に廊下は暗くなる場合が多いので、必要ならば、常に照明を点灯しておくのも良いでしょう。

【流れを作る】

気は、S字に流れると言われてます。玄関、ポーチの間はS字型に緩やかな曲線を作ることが好ましいでしょう。また、曲線が作れなかった場合や、長い廊下などには、グリーンや花を交互に置いて、S字ラインを作ることが好ましいでしょう。



気が流れる

オープンハウス開催 5月10(土)・11(日) 5月17(土)・18(日)

宮之阪1丁目・新築住宅

AM 11:00 ~ PM 5:00



私たちがお待ちしております。

皆様お問い合わせの上、お気軽にお越し下さい お待ちしております。



好評分譲中!



1階平面図



2階平面図



3階平面図

宮之阪駅より、わずか徒歩1分。近くには、スーパー・商店街が並び便利な地に、木格子が素敵な邸が誕生しました。狭小地ながらも、しっかりした構造、どっしりとした外観、広々としたLDK...多目的に使えるキッズルームも設けました。2週連続開催しておりますので、お近くをお通りの際はお気軽にご来場下さい。



住まいの
無料
相談会
同時開催

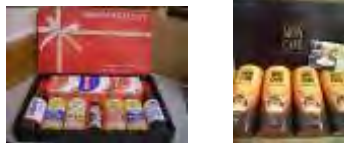
所在/枚方市宮之阪1丁目 交通/京阪交野線「宮之阪駅」徒歩1分 地目/宅地
用途地域/二種中高層住居 建ぺい率/60% 容積率/200% 構造/木造3階建て
建築/建築中 設備/関西電力・大阪ガス・公営水道・浄化槽 取引態様/売主

ご来場者様にスペシャル特典!

ハズレなし! くじ引き抽選会



『ナカハラ通信見たよ。』
と声をかけてください。
1組1回、くじ引きに挑戦出来ます!



特等:味の素ギフト
一等:モンカフェギフト
二等:くつろぎお風呂セット
三等:アタック洗濯洗剤

オール電化住宅って、なあに?

最近よく耳にする「オール電化住宅」。このごろどんどん増えていて、評判もいいみたい。快適、安心、経済的で、さらに環境にも優しいと聞いたら家づくりを考えている皆様には是非知っておいて欲しいものです。という事で、今回から3回に渡って特集を組んでみようと思います。

第1弾

そもそも「オール電化住宅」って?

キッチン・給湯・冷暖房...家庭ではいろいろな場所でエネルギーが使われています。そのエネルギーを得る為に、従来の住宅では電気やガス、灯油などを併用していました。それらエネルギーを電気でまとめてまかなうシステムがオール電化住宅という訳です。オール電化住宅のメリットはたくさんあります。電気料金が割安な深夜電力を効率よく利用し、光熱費を電気でまとめるのでとても経済的!お手入れはとても簡単で、火を使わないので安全性が高く、燃焼による水蒸気が出ない為カビの発生を抑えて健康的!温暖化の原因といわれるCO2の発生もなく地球にも優しいのです。近年の家づくりのキーワードは「高気密・高断熱」「高齢化社会」「環境共生」ですが、オール電化住宅はそれらにもピッタリの高機能住宅なのです。

そしてやっぱり気になるのが「光熱費」!!

「オール電化住宅にすると、光熱費は本当に安くなるの?」と思ってしまうのですが、オール電化ならではのお得な料金プランと、空気の熱を利用する高効率なエコキュートを併せる事で、大幅な省コストを実現します。通常電気料金は1キロワット23.32円なのに対しオール電化「はひeプラン」のナイトタイムだと何と7.22円!!このお得な時間帯を使ってお湯を溜めてくれるのも嬉しいですね。

実は我が家も昨年新築したばかり。半信半疑ながら「オール電化」にしちゃいました。現実を感じることは...

光熱費が40%ダウン!
キッチンに熱気がこもらずとても快適!
IHクッキングヒーターなので手入れがしやすく、とても清潔!
しかも子供が近づいても心配は少ない!
自然とお湯を節約してしまうせいか、水道代までが安くなりました!
その他、あれこれと「オール電化にして良かったなああ〜」と感じます。
唯一、お気に入りだった本格中華鍋とお別れする事になっちゃいましたが...



今回は「エコキュート」について語りたく思いますので、お楽しみに!!

ナカハラの おそうじ教室

お風呂編

タイル目地の汚れは... あらかじめ水やお湯で全体を水打ちしてから作業に入りましょう。湯垢の場合は、浴室用洗剤とクリームクレンザーを混ぜたものを目地に塗り、古い歯ブラシやタイル専用ブラシで軽くこすって、よく水洗いしましょう。カビの場合は、カビ取り剤を綿棒などで塗って、しばらくおいてから洗い流します。地味ですが、カビ予防には「ろうそく」を塗っておくのが、とても効果があります。

天井ボードは... プラスチック製の天井ボードは、強い汚れはつきにくいものの、水滴の跡やカビが発生しがち。こうした汚れがつかないようにお掃除後や、お風呂上がりにはタオルで水分を拭き取るのが何よりも一番の善策です。

湯気でくもってしまう鏡... ジャガイモの切り口を鏡に密着させてゴシゴシするとデンブンの膜が残ります。この膜が乾いたら、乾いたキレイな布で根気よく磨いてみてください。見違えるほどキレイになる上、くもり止めにもなるんです。

凸凹のあるドアの表面... 風呂場のドアにこびりついたガンコな湯垢は、すぐには落ちにくい汚れです。まずは、熱めのお湯シャワーをあて、ドア表面の温度を上げます。その後、浴室用洗剤をたっぷりスプレーして、乾かないように表面をラップしてしまします。数十分放置後、凸凹がある場合はタワシやシューズブラシなどでこすります。また、この方法でも落ちにくい場合は、先にお酢をお湯で薄めたものを、ハケなどで塗りこみラップ。その後、上記の作業を行うと良いでしょう。