

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### かんたん バナナケーキ

材料(18cmケーキ型)

- ホットケーキミックス・・・200g
- 無塩バター・・・80g
- 砂糖・・・大さじ2
- たまご・・・2個
- 牛乳・・・50cc
- バナナ・・・2本



Banana cake with walnut

#### 作りかた

- ・バターを室温に戻しておき、バナナをフォークなどでつぶしておく。
- ・室温に戻したバターをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ、クリーム状にする。砂糖を加え、ジャリジャリ感がなくなるまでよく混ぜる。
- ・卵を別容器に溶き、少しずつ加えながら混ぜる。牛乳も同じく少しずつ加えながら混ぜる。混ぜたらバナナを加え、さらによく混ぜる。
- ・ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。(混ぜすぎると膨らみにくくなるので、さっくりと。)
- ・オープンペーパーを敷いた型に生地を流し込み180℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。



## 信大の豆知識

### 防災豆知識

最近、世界では、ミャンマーではサイクロン、中国では地震と災害が多発しています。防ぎようのない事態もありますが、地震や火事・洪水にあった場合、パニックにならずに冷静に適切な行動を取ることが大切です。まず身の安全の確認を行い、火災の場合はすばやく火の始末を行い、避難口を確保し、足元に注意して避難しましょう。避難の際は近隣にも声を掛けましょう。持ち物は最小限にし、せまい道や塀、川には近寄らないよう行動して下さい。その際、携帯ラジオ等で災害に対する正しい情報を知っておきましょう。そして安全な施設(体育館や学校)へと避難して下さい。災害はいつ起こるか分からないものですが、不測の事態にも焦らずに迅速に行動を取って下さい。

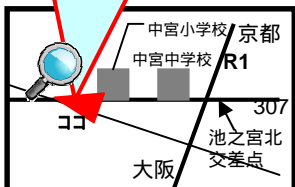


ホームページにどんどんアクセスしてください!

<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

2008.5.20 Vol.15

## 健康ヨーガ教室

～手枕のポーズ～

### 効果

腹部の脂肪を取り、ウエストを細くします。  
ヒップ、レッグラインを引き締め整えます。  
全身の気の流れを促します。

ヨガの基本

しっかり呼吸をすること  
決して無理をしないこと

①

左側を上にして横たわり、右手を手枕にして頭を支える。左手を胸の前あたりで前に置き、指先は頭の方に向ける。

①



②

息を吸いながら、ゆっくりと左足を45度くらいの高さに上げ、5呼吸ほど自然呼吸をする。

②



③

左手で床を押し、息を吸いながら、ゆっくりと右足を左足にそるえ、できるだけ高く上げて両足をまっすぐに伸ばします。ゆっくり5呼吸した後、息を吐きながら足をゆっくり下ろします。

③



④

反対側(右側)を下にして同じように～を行います。左右交互に3回ずつ行います。

### Point 1

膝は曲げないで、全身を一直線に保つようにする。  
両足はできるだけ、高く上げるようにする。

# 堂々完成!!

宮之阪1丁目・新築工事

シンプルモダンの家



2週に渡り、オープンハウスを開催させていただいた宮之阪1丁目分譲新築が完成しました。

アジアンテイストの木柵が目目をひく外観は、シンプルでありながら、存在感抜群。この木柵、外からの視線は遮り、陽の光は通してくれる優れもの。室内では時間によって陽の光が様々な表情を見せてくれます。また、いつもと違った壁紙が、遊び心を演出してくれます。オープンハウスにご来場下さいました皆様、お忙しい中、本当にありがとうございました。



## DATA

間取り … 4LDK  
 土地 … 約77.13㎡  
 建延面積 … 約100.32㎡  
 構造 … 木造3階建て

## オール電化住宅って、なあに?

前は「オール電化住宅」についてお話をさせて頂きましたが、今回はその中でも「エコキュート」についてお話をさせて頂きたいと思います。エコキュートとは（CO2冷媒ヒートポンプ給湯器）の愛称で、つまりは給湯器の事なのです。勿論電気式!! ガス給湯器と違ってどんなメリットがあるのでしょうか...

### 第2弾 エコキュートのいいところって??

・高効率で高い省エネ効果 ・CO2排出量を削減 ・お湯はりから保温までフルオート ・高効率&夜間電気と抜群の経済性!  
 ・狭いスペースにも設置可能 ・近隣に迷惑をかけない低騒音 etc...  
 家庭で消費されるエネルギーの約1/3が給湯用途といわれます。それを夜間の電気で購入するため、低ランニングコスト(月平均約1000円程度!!)とってエコキュート ですね(^o^)

### 電気式給湯器って、お湯を使いすぎたら無くなってしまおうのでは??

エコキュートは1日に2度、その日に必要な貯湯量を考えます。昼間時間帯に予想以上にお湯の使用が多くなった場合でも、17時の時点でそれ以降に使用される湯量を過去1週間のデータから計算して、不足がある場合には必要量を沸かします。だから300%の貯湯量でも湯切れの心配はありません(^o^)

### エコキュート導入補助金制度

環境に優しいエコキュートの導入には国の補助金制度が利用できます! 補助金額は家庭用1台あたり42,000円です。申請には募集期間や設置工事期間、設置工事完了期限などが設けられていますので、検討中の方はお気軽にご相談下さいね。

ちなみに大野さん家の先月の電気代は...9007円!! ガス代は無いから後は水道料金のみです。これでも毎日食洗機・風呂・洗濯機乾燥使っただけでも家中の換気扇はつけっぱなし。嬉しいですね。来月は第3弾・最終回の「IHクッキングヒーター」についてです。お楽しみに!!



## ナカハラの おそうじ教室

ウラ技

洗面所編



ちょっとした事で簡単!

**洗面台の「もらいサビ」...**洗面化粧台にヘアピンなどを放置しておく、いつの間にかその跡が茶色くサビついていたりします。これは「もらいサビ」と呼ばれるものです。軽度の場合はサンボールをつけたティッシュペーパーなどで拭き取ると落とす事が出来ます。(サンボールは酸性です。必ず材質を確認して下さい。)水拭き・乾拭きは忘れず。

**サビ取りのもう一つの方法...**水回りのサビには一般的に「耐水ペーパー」が有効です。耐水ペーパーは目の細かい1200~1500番を使います。洗面化粧台の茶色いサビは、鉄分が原因です。衣類用の還元系漂白剤(ハイドライター)を40~50のお湯で練り、ペースト状にしたものをサビの上に塗りつけ、10分位待ち、その後歯ブラシなどでこすって下さい。

**レモンの輪切りで...**レモンは紅茶に入れた後のものでもOKです。これで蛇口の銀メッキ面をこすってみると、瞬間にツヤが出てピカピカ! こちらも最後はきちんと水拭き・乾拭きを。同じように「ガラス製品」や「鏡が曇ってきた場合」の汚れにも効果があります。

**蛇口廻りの茶色いシミ...**蛇口から水が落ちたり、たまっている場所のできる茶色いシミは鉄分が原因です。その場所に45~50度のお湯をかけてから、還元系漂白剤(ツブツブ)をまき、15分程置いてから、ストッキングやスポンジなどに再度ツブツブをつけてこすります。

## ご存知ですか?

National 室内物干しユニット

## ホシ姫サマ

女性の一人暮らし、梅雨や秋の長雨、花粉の季節など、洗濯物の部屋干しは今や常識です。でも、部屋干しは「ジャマになる。」「安定感のある広い干し場所が無い。」など不満はいっぱい。そこで、ホシ姫サマの登場です。カーテンレール等の上に取り付ける壁付けタイプと、天井に取り付けるタイプ。どちらも普段は使わないスペースだからジャマになりません。しかも、使わない時は竿を収納出来るので見た目もスッキリ。インテリアのジャマをしないので、「使いやすいと便利。」「スッキリして見栄えが良い。」など喜びの声もいただいております。私の家にも壁付けタイプを1台設置していますが、片手で竿を引き出せらくらく洗濯物が干せますし、ジャマにならずに、安定が良い! 本当に便利なんです。「ウチにも!」と思った方、お気軽にお申し付け下さい。

