

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

みたらし団子



材料(8本分)

- だんご粉(白玉粉)・・・200g
- 上白糖・・・120g
- 片栗粉・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ4



作りかた

- だんご粉をボウルに入れ、水150ccを加えて混ぜる。水分がなじんだら台の上に出し、耳たぶくらいのかたさになるまで水を少しずつ加えながらまとめる。
- 小さめのピンポン玉大に丸める。手を水で軽く濡らすとやりやすいです。
- 熱湯で4分ほど茹でる(浮いたらOK)。ざるにあげてお湯をきり、3・4個で串にさす。この時も手を水で濡らしておくとうりやすい。
- 小さなフライパンに上白糖、片栗粉、醤油、水1カップを加えて混ぜる。弱火にかけ混ぜていると突然とろみがつきます。これでタレは完成。お団子にタレをからめて出来上がりです

信太の豆知識

建築用語集～名前を聞いてもピンとこないもの～

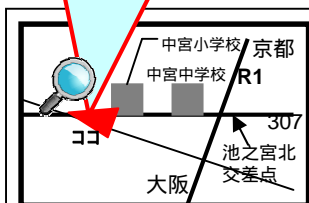
- サムターン・・・よく耳にはしますが、錠前の室内側に取り付けてある捻り金具をいいます。
 - サイディング・・・外壁に使用するボード類であり、一般にはセメント系(窯業系)や金属系(金属板を加工被覆塗装したもの)が多い。
 - 集成材・・・集成木材の事で、厚さ2.5cm～5cmの挽板又は小角材を繊維方向と平行に合わせ、接着材で接合した木質製品をいいます。
 - 墨出し・・・墨壺と墨刺しを用いてコンクリート面や柱、床に通気芯を書いたり仕上げ作業の基準線を印したりする事をいいます。
- 今回は建築で一般的なものを集めてみたいと思います。

ホームページにど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1-30 072-898-1338FAX072-898-1390

ほっと一息・・・

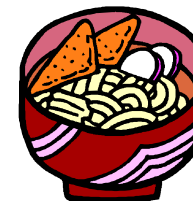


ナカハラ通信

2008.11.20

Vol.21

わかる健康教室 ～麺(うどん・そば)～



うどんやそばは何と言っても消化が良いので、食欲が無いときや、体調が優れないときには強い味方となってくれます。

うどん ご飯やパンなどと同じ炭水化物。体や脳のエネルギー源となります。

そば タンパク質や、ビタミンB群、抗酸化作用のあるポリフェノールを多く含みます。老化防止や、健康と美容に優れています。

(選ぶポイント)

原料に国内産100%の表示があるもの。輸入物のそば粉や小麦粉は、添加物を加えている場合があり、安全面から言えば、国内産を選んだ方がよいでしょう。また国内産の表示になっていても、原料を輸入して加工を国内で行った場合もありますので、原料が国内産ということに注意して下さい。

(安心な食べ方)

麺を使う前に一度茹でるか湯通しをしましょう。
具にワカメを使いましょう。ワカメの食物繊維には、添加物を体の外に出す働きがあります。また栄養のバランスも取れます。



(安心な乾麺)

乾麺には添加物が含まれていない上に、茹で時間が長いので余計なものはお湯に溶けてしまいます。

(美味しい茹で方)

麺の美味しいコシを残すには、茹ですぎない事と、茹で上がった後に冷水で手早く洗うことです。茹でうどんに、ごま・ねぎ・七味・しょうゆをかけ、その上にすだちをギュッと絞って食べるのが私のおすすめです。

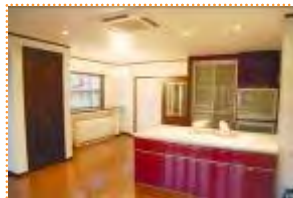
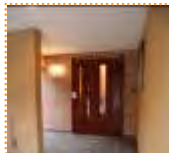
新築さんご紹介



今月の新築さんです！
全体的にスパンを大きめに取って、広々とした空間を造りました。実はご主人が大工さんということもあって、いろいろな所に細かい工夫がされており、とても機能的なお家となっています。勿論1階にはご主人の作業場もあり、家族と一緒に過ごせる素敵なお家です。

DATE

家族構成・・・ご主人・奥様・お子様 3人
敷地面積・・・100.3㎡
延べ床面積・・・178.23㎡
構造・・・木造3階建て



暮らしのワンポイント～ウォーキング～

ウォーキングは、今や効果的な健康法として定着しています。特に中高年層には老化防止や足腰を鍛えるので、寝たきりの予防として無理なく出来るともいえる運動といえます。ただ、効果ばかりを気にした無理な歩き方は良くありませんので、ポイントを押さえ、日々の健康作りに役立ててくださいね。



姿勢のポイント

背筋を伸ばす。(猫背や反り腰にならないように注意して下さい。)
足はかかとから地面に着くようにする。
腕振りにはリラックスして、後ろ側に振るよう意識する。
足先が真っ直ぐ二本のラインを描くようにする。(内股・ガニ股にならないように注意して下さい。)
笑顔が出るくらいの早さで歩く。

心のポイント

楽しむ気持ちを心がけ、笑顔で歩く。
季節の移り変わりや景色を楽しみながら歩く。

私もストレス発散のために、週4日はウォーキングをしています「必ずこうする」と決め込まず、その日の気分や体調によって調整して「楽しい」と思える状態を基本に歩いています。中でも、一番楽しい時はウォーキングをしている他の方々や挨拶を交わすときです。歩いている方のほとんどが中高年の方なのですが、いくつになっても自分を高めようというその姿に尊敬と感動を覚え、励みにもなっているんです。



冬！特集 ～嫌な結露を防いで快適生活～



これからの季節、お部屋にいてやっぱり気になるのが窓硝子やカッパの結露。ひどい時はカーテンや床まで水浸しで、気付かずにいるとカビが発生していたり・・・悩みの種ですね。

結露の正体は空気中の水蒸気。暖かく湿った空気が冷たい物に触れるとその空気が水滴へと変化します。冷たい飲み物が入ったグラスに水滴が付くのと同じメカニズムです。

☆対策☆

部屋の温度差を作らない
余分な水分を発生させない
結露が発生したらすぐに拭き取る 一番基本的ですが(^_^)

燃焼タイプの暖房器具(石油やガス)は燃焼中に水蒸気を発生するので、結露の発生も促進させてしまいます。又、お風呂やキッチンからも多くの水蒸気を発生させます。こまめに部屋の換気を行い、水回りの換気扇は回し続ける様にすることが良いでしょう。

お部屋に洗濯物を干すのはNGですが、仕方がないという場合は除湿器を使うと効果的です。

市販の結露対策グッズとして、結露防止シート・断熱シート・結露防止スプレーetc...とありますが、ご家庭にある新聞紙も結露防止グッズになるのです(^_^)v 窓ガラスに貼り付けて結露を吸収させ、そのまま拭き取りに使用します。ご存知の方も多いと思いますが、窓ガラスは新聞紙で拭くとピカピカになるのです！これは一石二鳥ですね！

倉ちゃんの 工程日記



今回は倉橋君、屋根に登ってきました。(よく登ってますが...) 少し前になりますが、集中豪雨のあった頃、U様邸の屋根にアンテナが倒れて瓦が割れてしまい、2階の全室が雨漏りしました。現場調査に行くとビックリ！ひどい瓦のズレと漆喰等の流れ出しで凍害による割れもみられました。10年後には建て替える予定だとの事で、今回は補修工事にとどまりましたが、それでも大がかりな補修工事となりました。屋根や床下など、普段目につきにくい部分は何かあって初めて分かるのですが、手遅れになる前に面倒でもこまめな点検が必要だと感じました。

