

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

春キャベツ&新玉葱

春キッシュ



材料(18cmタルト型1台分)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 春キャベツ・・・3枚  | 卵・・・1個       |
| 新玉ねぎ・・・1/2個 | 生クリーム・・・40ml |
| ベーコン・・・2枚   | 牛乳・・・50ml    |
| 塩こしょう・・・適量  | チーズ・・・30~40g |



### 作りかた

キッシュ台を空焼きにする。(冷凍パイシートをタルト型に敷いてもOKです)オーブンを180℃に温めておく。

新玉葱は薄切りに、春キャベツは2cm角のざく切りにする。ベーコンは6~7mm角に切る。フライパンにバター(分量外)を熱し、の材料を炒め塩こしょうで味を付ける。水分が多いので強めの火加減で水分を飛ばすように炒めます。

ボールに卵をとき、の材料を加えよく混ぜ、を加えてに流し入れ、オーブンで20分程焼いたらできあがり。あつあつでも、冷めても美味しいキッシュの出来上がりです。

### 陽ちゃんの豆知識

「約束」について・・・

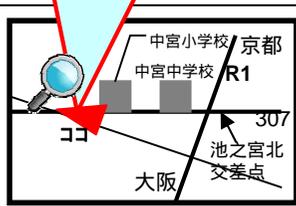
皆さんよくご存知の「指切りげんまん」子供の頃から普通に使っていますよね。でも、指切りげんまんって何？と思われる方もいるかと思いますが。「指切り」印鑑の代わりに使われていた拇印です。昔は血判状に自分の親指を切り、血で拇印を押し、約束事を交わしていました。「拳万」1万回のげんこつを表し、辞書で調べると「ゆびぎり」と同じ約束事などの意味を持っていますが、「約束を守らないと1万回なぐるぞ!」というのが本来の意味です。まとめると、「指切りげんまん」は血判状に拇印を押し徒党を組む事を約束する。もし破ったものがあった場合、一万回なぐる!という直訳になります。今思うとこわい約束してましたよね・・・約束は守る様にしましょう!!

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  
枚方市中宮山戸町1-30

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

072-898-1338 FAX 072-898-1390

ほっと一息・・・



# ナカハラ通信

2009.4.20

## Vol.26

4月にはいって暖かな日がつづく様になりました。街のあちこちで、ピカピカのランドセルを背負った小学1年生や、おぼつかない足取りで黄色いおカバンを肩からかけてる幼稚園児を見かけ、新年度の始まりを感じる毎日です。同時に、そろそろ気になってくるのが「紫外線」です。特に女性はシミやシワの原因となる紫外線には敏感なのではないでしょうか？



紫外線を防ぐには、服や帽子は黒いものが一番です。日傘も黒い物を選びましょう。サングラスは黒い者だと、瞳孔が開き、光が目に入りやすいのでUVカット効果のある淡い色で幅の広い物にしましょう。



1年の中で紫外線が強いのは4月~9月の間です。  
1日の中で紫外線が強いのは正午を中心とした前後2時間位です。

そもそも紫外線とは??

地球に到達する太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光のことです。太陽光線は大きく3つに分けて「紫外線」「赤外線」「可視光線」があります。

「可視光線」は地上に光を、「赤外線」は地上に熱を送っています。「紫外線」は皮膚でビタミンDを合成しますが、ビタミンDは冬の弱い太陽光線を浴びるだけで十分合成される事や、食事から摂取することも可能である事を考えると、紫外線はそのエネルギーの高さ故に、地球上の生命体に及ぼす有害な影響の方が心配されます。

紫外線は室内にも入ってきます!!

室内にいても、紫外線はガラスを通過して入ってきます。また、壁や床に反射してあらゆる方向から私達を襲ってきます。室内だからと安心せずに、窓まわりにUVカット対策をしましょう。

窓ガラス・・・UVカットフィルムを貼る・UVカットガラスにする。  
カーテン・・・遮光カーテン・UVカットカーテンなどにする。

そして大切なのが、日焼けをしたらその日のうちにしっかりとスキンケアしましょう!日焼け後のお肌には十分な水分補給もお忘れなく!



# before → after

Beforeキッチンですが・・・



after

使い古された流し台は同じサイズのものを入れ替えました。向かって左側の間仕切り壁を撤去する事によって、旧タイプのダイニングが広々としたLDKに変わりました



after



トイレはまだまだ使えそうでしたが、思い切って便器ごと交換しました。勿論ウォシュレット付きです

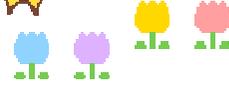


after

今回のリフォームは小さなお子様のいる家庭です。(写真にも写ってしまってますが・・・笑) 広くなったLDKは元気に走り回るお子様にも喜んで頂けると思っています。浴室以外の水回り・間取り・床フローリング張り・全室クロス貼替え建具入替・塗装工事などを合わせて約100万円程でした。

和室もフローリングに張替え、襖はクロスを貼って戸襖に。木枠を統一して塗り上げた事で、和室から洋室に替わってもちゃんとお部屋になじみます。白を基調としている為、全体適に明るく清潔です

# ガーデニング♪裏技!



ぼかぼか陽気の続く日がふえてきました。休日にはお庭の手入れなどをしようかな・・・そこでガーデニングの裏技やポイントなどを調べてみました。

- しつこい雑草は・・・除草剤もいいのですが、そこに草花を植えるとなると除草剤は使えません。そこで、沸騰させたお湯を直接雑草にかけると良いそうです。雑草の根を殺してしまうので当然生えてきません。勿論土の温度が下がれば肥料を混ぜて草花を植える事ができます。簡単で時間もかからず、とっても便利
- 肥料の裏技・・・最近よく目にする「有機無農薬野菜」を買ったとき、野菜に付いている土を集めて、鉢や花壇にまいてみましょう。有機無農薬野菜は農家の土のプロの方が心血を注いで作り上げた土です。ですからほんの数グラムでも何億という有用微生物が入っているそうです。是非試してみてください
- 定番! ネギの再生・・・スーパーで買った小ネギ。根っここの部分をもったいないけど3cm程残して切りキレイな水に根の部分の部分を浸けておきます。新しい芽が2~3cm出たら、プランターや鉢に植えてあげましょう。あっという間に立派なネギに成長します。わが家では、使う時に抜かずに必要な分だけハサミで切って使います。これは経済的でオススメです



## 倉ちゃんの

## 工程日記



D

さて、今回は構造金物について紹介したいと思います。

構造金物とは、木造の継手や仕口部で接合部の補強や材の脱落防止の為に用いられる金物です。これらの金物は用途によって様々な種類があります



A

**A**ホールダウン金物：木造で建物が水平方向の力を受けた場合に耐力壁にかかる引抜き力に対抗するため、1階では基礎又は土台と柱を、2~3階では上下の階の柱と柱又は柱と梁に取り付ける金物です。

**B**筋かいプレート：木製筋かいの横架材と柱の取付に用いる接合金物。

**C**ひら金物：上下階の管柱の緊結や大引と床束、小屋束と小屋梁・母屋の接合及び母屋や梁材の継ぎ手に用いられます。

**D**羽子板ボルト：名前の通り、羽子板の形をしています。耐力壁が取付く柱の柱頭・柱脚の接合及び構造耐力上主要な部分の接合に使用。

**E**リトルコーナー：柱と横架材の接合に使用します。引き抜き力に対抗する金物。

**F**火打金物：木製火打材の代わりとなる床構面の隅部にかかる圧縮・引張りに対抗するための金物です。

C

この他にも数多くの金物類で私達の住まいは固定・補強されています！次回は見る事の少ない「屋根」についてです(ˆoˆ)



B



F



E