

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

春キャベツとブロッコリーの ショートパスタ

- 材料 (1人分)**
- ・ショートパスタ…60g
 - ・キャベツ…2~3枚
 - ・エリンギ…1本
 - ・ベーコン…2枚
 - ・ブロッコリー…5~6切れ
 - ・牛乳…120cc
 - ・とろけるチーズ…20g
 - ・塩コショウ…少々
 - ・ガーリックパウダー…好みで
 - ・オリーブオイル…大1
 - ・薄力粉…大1
 - ・コンソメ…小1/3
 - ・ブラックペッパー…少々



作りかた

キャベツはざく切り、エリンギはスライス、ベーコンは2cm幅くらいに切る。ブロッコリーは堅ゆでに。パスタをゆでます。オリーブ油でベーコン、エリンギ、キャベツの順に炒め塩コショウをし、薄力粉をダマにならないように振り入れます。小麦粉が馴染んだら火を弱め、牛乳を入れます。少しづつとろみが出たらコンソメ、チーズ、ブロッコリーを入れます。湯がいたパスタを入れ絡めたら器に盛り、ブラックペッパーをふって出来上がりです。少し量が多めなので、材料を加減して作ってみてください。春色のパスタでとても美味(♡)です。

陽ちゃんの豆知識

ほっと一息・・・美味しいお茶の入れ方

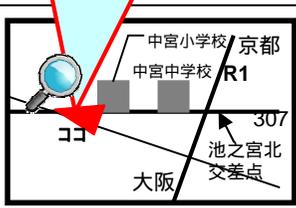
今回はナカハラ通信を美味しいお茶と一緒に楽しんで頂こうと思い、美味しいお茶の入れ方です。水道水なら半日位汲み置きしたものを沸騰させて、カルキを飛ばして下さい。
 ・ミネラルウォーターなら軟水を(硬度40~50が良)と言われてきましたが、最近の味覚テストでは、硬度の高い(硬度300)ミネラルウォーターでも良好という結果も出ています。
 ・温度は冷まして60~70が適当ですが、甘味を楽しむなら50~60。ちょっと渋味もという方は高め70~80で。熱湯はいけません。
 ・お茶の葉は多めに。(5人分で7~10g)二煎目迄で取り替えて下さい。
 参考にして頂いて、身体に良いお茶を飲んで下さいね。

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 0120-026-096
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

2009.5.20

Vol.27

5月に入り、ますます暖かくなってきました。半袖で十分と感じられる日も多くなってきましたね。この陽気の後には、うっとおしい梅雨が待ちかまえているのですが・・・そこで一足早く、梅雨のカビ対策を考えてみました。



ご存知のとおり、カビは温度と湿度が高い条件で発生します。カビが最も好む条件は、温度20~25度、湿度80%以上!日照が悪く、風通しも悪い、冷暖房や加湿器をフル活用している、等の条件は温度・湿度を高くします。また、新築の建物は中古に比べて建物全体の湿度が高く(乾ききっていないので)どうしてもカビが生えやすい条件になってしまいがちです。



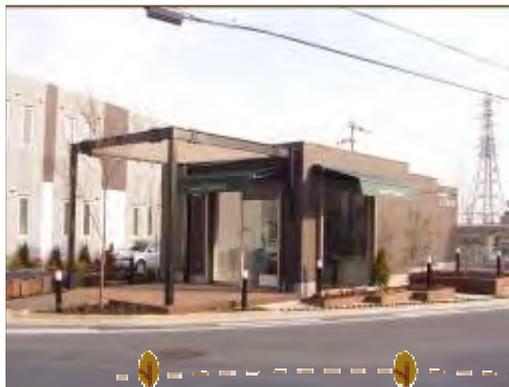
雨の日には、湿った空気を室内に入れられない。結露がおきた窓ガラスはこまめに拭き取る。
 梅雨の合間の晴れた日には窓を開けて換気をする。クローゼットや押入も開けて換気しましょう。
 カビは、ホコリやフケなどを栄養として繁殖するので、こまめに掃除機をかけて清潔にしましょう。
 浴室は湿度が高く、石鹸カスや垢などがあり、カビにとっては楽園です。入浴後はお湯を抜き、タイルや壁を洗い、24時間換気しましょう。
 除湿器を使うと効果的です。使っている人は分かると思いますが、除湿タンクに溜まった水を見てビックリ。かなりの効果です。

お詫び<(_)>

前号Vol.26中の「倉ちゃんの工程日記」で紹介しました建築金物について、一部正しくない説明がありました。大変申し訳ございませんでした。今後も皆様に信頼して頂ける記事をお届けする為に、社内で厳重にチェックした上で発行させて頂きたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

新築さんご紹介

今回の新築さんは、一般住宅ではなく店舗です。外観の雰囲気からすると、お洒落なカフェのようですが実は・・・薬局なので敷地が変形しているため、建物も階段の様になっています。それでも内部は使いやすい様に工夫して設計されています。薬局に行くのも楽しくなりそうですね！！



DATE

建築場所・・・高槻市郡家本町
敷地面積・・・180.92㎡
延べ床面積・・・65.85㎡
構造・・・鉄骨造1階



意外な節水の危険？



先日現場の職人さんに聞いた話ですが、身近にありえる事例なので紹介したいと思います。

数年前前から節水に効果的だと、トイレのタンクの中にペットボトルを入れてトイレの流量を減らすという節約術が流行っていました。先日A様宅でトイレが詰まったとの連絡を受けて伺ったところ、A様宅でも同様の節水をされていました。が、A様宅は最近トイレをリフォームしたばかり。新しい節水タイプの便器が設置されていました。にもかかわらず、ペットボトルで流量を減らしたため、汚物を流す為に必要な流量が確保できなくなってしまう、汚水管に残留した汚物がコレステロールの様に貯まってしまった結果、汚水管を塞いでしまいトイレを詰まらせてしまったそうです。最近では、タンクの中に異物を入れられない様に、カバーがついているものもありますが、同様の節水をされておられる方は、一度メーカーに確認される事をお勧めいたします。

節水と言えば...

水道の蛇口からポタポタ水滴がおちていると、1秒間に1滴でも、1日でバケツ3杯の水を無駄にしている事になります。チリもつもれば・・・ですね。

それならば！雨の日に雨水を貯めておいて草木の水やりに使いましょ
洗髪や洗顔は汲み水を使いましょ 流しっぱなしはもったいない！

キッチンや洗面の水栓は少し閉めて（簡単に調節できます）無駄を省きましょ。
毎日の、ちょっとした事でも節水は十分できるんですよ

倉ちゃんの

工程日記



今回は少しユニーク(?)な造りのお宅を紹介したいと思います。

先日リフォームが完了し、お施主様に引渡しした物件なのですが、着工前に図面を見て「???'としました。

図面では、階段下にトイレと洗面があるのですが、どう考えてもそこにトイレと洗面を納めるには高さ足りません。

よく見ると・・・階段下には3段階下り階段があり、トイレと洗面のフロアが少し低くなっていたのです。

う～ん。なるほど！

現場担当者が撮って帰った改修後の写真です。

実際、私はこういう造りを初めて拝見しました。

ナカハラの施工した過去の物件で他にも変わった造りのもがないか探してみると、ちょっとしたアイデアリフォームやテクニックを発見しました！皆様にも是非見て頂きたいと思いますので、お楽しみに！！



この階段の下が



こういう風にながってトイレと洗面が配置されていました