

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

じゃがいものニョッキ



材料 (3~4人分)

じゃがいも・・・2個(400g)
強力粉・・・70g
塩・・・ひとつまみ
お好みのソース(写真はトマトソース)



作りかた

じゃがいもは丸のまま茹で、皮をむいてボウルに入れる。マッシャーでつぶしたら、強力粉と塩を加えてゴムべらでざっと混ぜる(ぼろぼろの状態が良い)
台の上に出し、粉っぽさが無くなるまで軽く手でこねる。
小さく丸めてから一つずつフォークの背を押しつけて筋を付ける。生地とフォークに強力粉をまぶしながら作業するとやりやすい。
塩を加えた熱湯で浮き上がってくるまで茹でる。ザルにあげてお湯を切る。
お好みのソースで召し上がり、市販のパスタソースでも美味しいですよ

あなたの豆知識

～熱中症について～



いよいよ本格的な夏がやってきます。梅雨が明け、今以上に厳しい暑さになりそうですね。そこで気を付けなければならない事、それは「熱中症」です。熱中症とは身体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調で、例年では梅雨明け直後の7月下旬に熱中症患者が多くなるそうです。軽い症状でもそのままにしておくと重症化し、死に至る場合もあります。暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、急激な運動を避け休憩と水分補給を頻繁に行う必要があります。また、少しでも気分が悪くなった時は、首の付け根・脇の下を冷やすと効果的です。(汗をかくと体内の塩分も汗と一緒に出ていきますが、スポーツ飲料には塩分も含まれているので熱中症対策にもつながりますよ！)

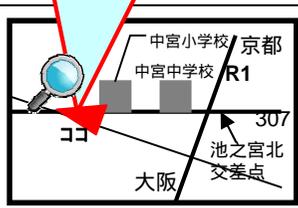
ホームページにどんどんアクセスしてください！

<http://www.arc-nakahara.co.jp>



新築・ナカハラ

検索



フリーダイヤル
0120-026-096

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

2009.7.20

Vol.29

長期優良住宅について

長期にわたり良好な状態で使用するための措置が講じられた優良な住宅である「長期優良住宅」について、その建築及び維持保全に関する計画(「長期優良住宅建築等計画」といいます)を認定する制度の創設を柱とする「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」が平成20年12月に公布され、平成21年6月4日に施行されました。

この法律では、長期優良住宅の普及の促進のため、構造躯体の劣化対策、耐震性、維持管理・更新の容易性、可変性、バリアフリー性、省エネルギー性の性能を有し、かつ、良好な景観の形成に配慮した居住環境や一定の住戸面積を有する住宅の建築計画及び一定の維持保全計画を策定して所管行政庁に申請します。当該計画の認定を受けた住宅については、認定長期優良住宅建築等計画に基づき、建築及び維持保全を行うこととなります。

簡単に言えば、「いいものを作って、きちんと手入れして、長く大切に使う」為の住宅を普及させようという取り組みです。

住宅を長期にわたり使用する事により、住宅の解体や除却に伴う廃棄物の排出を抑制し、環境への負荷を低減するとともに、建替に係る費用の削減によって国民の住宅に対する負担を軽減し、より豊かで、より優しい暮らしへの転換を図ることが目的です。

㈱ナカハラも「長期優良住宅」への取組を行っております。

以前より当社では構造躯体や耐震性等全てにわたって、よりグレードの高い住宅をお客様に提供してまいりました。今後は木造2階建て住宅でも義務化される構造計算も当社では自主的に行っており、現在では長尾東B号地に、耐震等級を2にグレードアップした長期優良住宅のモデルとなる住宅を建築中です。フラット35S対応でお客様の資金的な負担を少しでも軽減出来るよう配慮されています。

今後も㈱ナカハラは社員一丸となって、皆様により良い住まいを提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



before → after

before



今回のbefore afterは大規模な改修工事の現場です。以前は診療所だった建物を何とお寺に改修しました。元々の造りをそのまま生かしてどっしりとした構えの建物に生まれ変わり、誰が見ても元診療所とは思えない仕上がりです。お施主様にも満足して頂けた事と思います。

after



before



after



after



before



間仕切りもほぼ撤去し、広々とした本堂ができました。裏には木造2階建ての住宅があり、お寺とつながってます。住宅側のリフォームも行われ、見違える程にスッキリしました。工期は約2ヶ月。現場担当も満足の仕上がりです。

地球の資源を有効利用

庭の水まきやトイレで使用する水・お風呂の残り水など水道水を使うのもったいないな・・・とか、捨てるのもったいないな・・・と思った事ってありませんか？
だったら、雨水を使ってみよう！そう思って調べてみました。



一般的には雨水タンクに雨水を溜め、草木の水やりに使うというのが多様です。しかも、雨水タンクを購入の際、自治体によっては補助金が出る自治体もあるのでうれしいですね
本格的なものになると、地中に雨水タンクを埋め込み、お風呂の残り水や雨水を塩素消毒し、加圧ポンプを使用してトイレ洗浄水や散水用として利用するものもあります。水道水と併用式にすると安定した水を加圧ポンプにより供給できます。

雨水の再利用は節水だけでなく、防火用水や、災害時水道水の供給が一時的に止まってもトイレなどの利用水として使用する事が出来る為、万が一の時に安心ですね
最近では、酒樽を再利用した雨水タンクやお庭の雰囲気に合わせてオシャレな雨水タンクも販売されていて、雨樋の縦樋から集水する為の雨水コレクターなど、ご家庭でも簡単に設置できるタイプのものもあるそうです。
わが家も試してみようかな？？と思いますが、やはり安全が一番。
検討中の方も、設置場所の地盤やタンクの固定方法などきちんと調査してからにする事をお勧めいたします。

倉ちゃんの

工程日記



何度か当社分譲物件で使用したメールボックスです。スタイリッシュな商品が多い中、ちょっとレトロで気に入っています。両サイドの枕木もポイントになっていてお気に入りです。ただメールボックスを外壁に取り付けるより、ずっと雰囲気が出ます。

以前ナカハラ通信でも紹介しました分譲物件です。最近暑くなってきたので空気の入替えに行きました。そしてびっくりしました。勾配天井なので、少し暑いかな・・・と思いつつ部屋に入ると全く暑くなかったのです！さすが天井を2重断熱にしてあるだけの事はあります。窓を開けると部屋に風が入ってきて逆に暑くなってしまった気がした程です。ナカハラの家造りに対する想いを改めて感じた日でした。

こっちの方が涼しいぞ！

