

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### 鰯の冷や汁



#### 材料 (2人分)

|             |             |
|-------------|-------------|
| あじ・・・大1尾    | 青じそ・・・5枚    |
| 味噌・・・大さじ2   | みょうが・・・1個   |
| すりゴマ・・・大さじ2 | きゅうり・・・1本   |
| 水・・・3カップ    | ごはん・・・茶碗2杯分 |



#### 作りかた

青じそは千切りに、みょうがは小口切りにして水にさらす。鰯はグリルで両面を焼く。鰯は骨と身に分け、骨は鍋に入れ水を加えて火にかけ、アクを取りながら約10分煮てだしを取る。だし汁をザルでこしボウルに移す。氷水を入れた大きめのボウルでよく冷やす。鰯の身は、すり鉢でよくする。(皮や小骨が入らないように気をつけましょう。) に味噌、すりゴマを加えてよくすり合わせたら、アルミ箔の上に広げ、オーブントースターで軽く焼き色を付け、再びすり鉢に戻す。だし汁を少しずつ加えながらすりのばし、よく冷やす。器にご飯をよそい、をかける。薄切りにしたきゅうり、青じそ、みょうがを加えて出来上がり お好みでおろし生姜を添えても。



### みんなの豆知識

#### ～ゆで卵の上手な作り方～

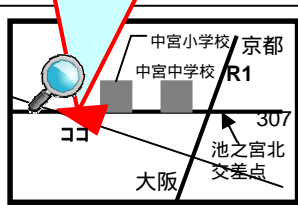
ゆで卵は卵を水からではなく、ぬるま湯から入れた方が殻がむきやすいんです。冷蔵庫から出した卵は、春・夏なら常温で10分、冬はぬるま湯で10分位おいてからゆでると、殻が割れません。又、ゆであがったらすぐに冷水に取りましょう。殻がむきやすくなるのと、黄身の表面が黒くなるのを防げます。とは言っても、ゆで卵がむきにくいのは新鮮な証拠！美味しく頂きましょう。因みに、京都方面では固ゆで卵の事を「にぬき」と言うそうですが・・・煮抜くからにぬきなのでしょうか。地方出身の私にはよく分かりません。ご存知の方いらっしゃいませんか？

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 FAX072-898-1390

ほっと一息・・・



# ナカハラ通信

2009.8.20

## Vol.30



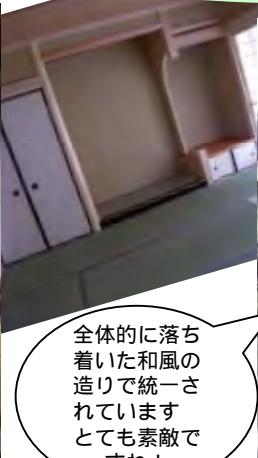
こんにちは(^o^)/ 暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか??ナカハラ通信も早いもので、創刊から今回で30号となりました。初めはとにかく毎月発行しなくては・・・と夢中で作成してきたのですが、最近ではネタ探しも楽しくなってきた、皆様がどんな情報を期待してくれているのか、もっと楽しめる内容にするにはどうしたらいいかなど、あれこれ考える余裕も出てきました。先日あるお客様から「ナカハラ通信、楽しみにしてるんですよ!」とのお声を頂き、とても嬉しく思っております。最近では工事に新しいメンバーが3名増え、皆で色々なアイデアを出し合っていて楽しく作っています(^o^)/これからも皆様により良い情報を分かりやすく提供させて頂きたいと思っておりますので皆様、今後ともどうぞ宜しくお願い致します!!

株式会社 ナカハラ 社員一同

### ～お詫び～

先日、当社メインPCがダウンしてしまい、当社でお預かりしておりましたお客様のデータが使えなくなってしまいました。今回、ナカハラ通信を発行させて頂くにあたり過去の書類を基に送付させて頂きましたが、住所やお名前に間違いがありました場合はお詫び申し上げます。その場合はお手数ですが、(株)ナカハラ・大野までご連絡頂ければ幸いです。なお、お客様の個人情報に関しましては当社で厳重に管理させて頂いておりますのでご安心下さい。どうぞ宜しくお願い致します。TEL: 072-898-1338

# 新築さんご紹介



全体的に落ち着いた和風の造りで統一されていますとても素敵ですね！

床・腰壁・巾木は全て無垢杉板を贅沢に使用しています。暖かみがあり、和の美しさがあふれています。足元の照明もポイントになってお洒落です。小上がりも杉板を使用。



リビングとダイニングが離れている間にひと続きの空間なので、一家が同じ空間で過ごす事ができ、キッチンで作業する奥様にも嬉しい設計になっています。



## DATE

建築場所…京田辺市花住坂  
敷地面積…174.41㎡  
延べ床面積…134.09㎡  
構造…木造2階建て



## 夏の敵！紫外線による日焼け



## その対処法は??

夏になるとどんなにカバーしても日焼けをしてしまいます。特に女性は日焼けによるシミ・ソバカス・シワが気になると思います。そこで今回は日焼けをしてしまった後の対処法について紹介したいと思います。

・日焼けは火傷と同じ状態ですから、まず冷やしてほてりをしずめます。まず、シャワーや水道の流水で30分位冷やしたあと、ヒリヒリする部分に冷たくしたタオルや保冷剤をタオルで包んだものを当ててほてりがしずまるまで冷やします。

・ほてりがしずまったら、保湿剤（精製水や化粧水）で皮膚の乾燥を防ぎ、潤いを与えます。（水ぶくれや皮膚の広い範囲が炎症を起こしている時は必ず皮膚科で診てもらいましょう）皮膚に刺激の強いパックなどは避けましょう。

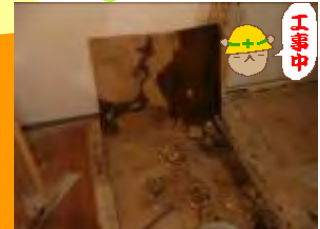
・皮膚だけでなく、髪の毛も日焼けをします。シャンプーのあと頭皮の皮脂が通常に戻るまで24時間かかります。汗をかいて何度もシャンプー剤を使うのはタブーです。気になる時はお湯で丁寧に流すだけにし、シャンプー剤は1日1回と決めましょう。トリートメントやコンディショナーも忘れずに。海やプールに行った時は、いつもより栄養価の高いシャンプーやコンディショナーを使うのも良いかもしれません。

## 倉ちゃんの 工程日記



今回リフォームした現場ですが、もともと換気設備が十分でなく、解体してみると、壁の内部に湿気とカビが発生していました。

昔の風通しの良い家から、現在は高気密・高断熱住宅に変化してきた為、強制的に換気をしなくてはなくなり、換気を怠ると途端に湿気・結露・カビにおそわれます。これは、室内の空気の汚染や臭いの原因にもなるのです。



単に換気といっても、換気方法を間違えるとせっかくの換気設備も無意味になってしまいます。換気扇を回すと室内の汚れた空気は室外に放出されますが、肝心なのは同時に給気を行う事です。吸気口がなければ換気扇を回しても室内の空気は循環しません。出来れば排気口と吸気口は部屋の対角線上にあるのが好ましいでしょう。吸気口がなければ、部屋のドアや窓を10cm程開けてあげるだけでも十分です。特に浴室の換気は24時間換気を心がけましょう。目に見えない所の結露やカビは気付いた時にはかなりの範囲まで拡大している事も少なくありません。