

# 簡単！ おいしい☆ Cooking★ レシピ

## ☆シイタケの肉詰め☆

**材料 (2人分)**

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| しいたけ・・・6枚       | ☆砂糖・・・大さじ2  |
| ●合挽ミンチ(豚可) 100g | ☆酒・・・大さじ2   |
| ●おろし生姜・・・小さじ1   | ☆みりん・・・大さじ2 |
| ●塩コショウ・・・適量     | ☆醤油・・・大さじ2  |
| サラダ油・・・適量       | ☆豆板醤・・・お好みで |



## 作りかた

①椎茸は洗い、軸を切り柔らかい部分はみじん切りにします。●の材料と椎茸の軸のみじん切りを入れ粘りが出るまで混ぜ6等分します。②椎茸は小麦粉(分量外)をまぶしておきます。茶こしなどを使ってまぶすと便利です。③フライパンに油をしき強火で加熱し、椎茸の肉詰めを肉を下にして入れ、すぐに弱火にして蓋をして両面よく焼いてゆきます。④蓋を取り☆の調味料を入れフライパンを揺すりながら中火で炒めからめ、全体に照りが出れば出来上がり♪☆の調味料は簡単で色々アレンジ可能です(^o^是非お試しを！

## みんなの豆知識



～中秋の名月～



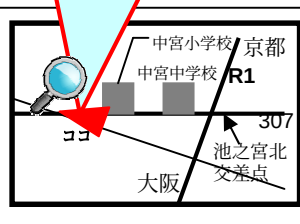
中国では昔、月見行事の時に収穫を感謝する初穂祭として里芋を食べる宮廷行事がありました。日本では平安時代に貴族の間に広まり、後に武士や町民の間でも行われ、現在のようなスタイルになったと言われています。ススキには魔除けの意味があり、飾り終えた後で家の軒に吊しておくとも1年中病気をしないという言い伝えもあるそうです。また、お団子の数は、平年は12個、うるう年には13個お供えます。まん丸・小判型・フットボール型・白玉団子にあんを絡めたものなど、地域によってお団子も異なるようです。皆さんのご実家や親類のいる地域ではどんな習慣があるのか、聞いてみると面白いかもしれませんね♪

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



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 TEL072-898-1338FAX072-898-1390

# ナカハラ通信

ほっと一息...



2009.9.20

Vol.31



既にご存知の方も多いと思いますが

## エコポイントの基礎知識

☆エコポイントと対象商品☆

エコポイントとは、環境に良い製品を購入すれば国からもらえるポイントです。2009年5月15日からスタートしました。たまったエコポイントは他のエコ商品などと交換ができます。この事業は正式には「エコポイントの活用におけるグリーン家電普及促進事業」というもので、地球温暖化防止、経済の活性化、地上デジタル放送対応のテレビの普及を目的とされています。また、エコポイントは国からもらえるポイントで、量販店などが発行しているポイントとは別物です。

エコポイントの対象となるものは、「エアコン」「冷蔵庫」「地上デジタル放送対応テレビ」の3点です。これらは家庭部門のCO2排出量のうち、約7割弱が電化製品によるものだからです。そのうち約半分以上が上記3点で占められています。また、エコポイントの対象となるのは省エネ統一ラベルの4つ星相当以上の製品となっています。

☆エコポイントのポイント基準は？☆

エコポイントは購入価格に対してもらえるものではありません。製品のサイズや容量によってポイントが決められています。また、買い換えをしてリサイクルを行う場合は更にポイントが加算されます。

☆エコポイントと交換できる商品☆

現時点では「商品券・プリペイドカード」「地域型商品券」「全国型の地域産品」「都道府県型の地域産品」「省エネ・環境配慮商品」「環境活動を行っている団体への寄付」などがあります。

☆エコポイントの登録・交換期限は？☆

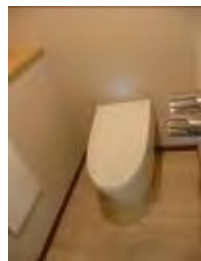
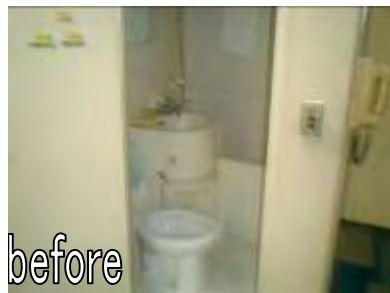
エコポイントは、平成22年3月31日までの対象製品の購入が対象です。エコポイントの登録期限は平成22年4月30日(当日消印有効)までです。

登録されたエコポイントが商品と交換できる期限は平成24年3月31日までとなります。

みなさんご参考にして下さいね♪



# before→after



→ after



→ after



今回のビフォー・アフターは某事務所です。  
元々ワルムの2室の間仕切り壁を撤去して1室の  
事務所として利用していました。今回は不要なエントバス  
をトイレに変更し、古いキッチンを入替し、内装を少  
しリフォームしました。古びたイメージの事務所  
が、とてもスッキリ明るくなりました♪

## 食欲の秋 🍁 健康情報

暑かった今年の夏も終わりを告げ、季節は秋。すっかり涼しくなってきましたね♪

皆さん、夏バテは解消できましたか？

秋とはいっても、日中はまだまだ暑い日もあります。朝・夕は肌寒い日もあり、高齢者や乳幼児にとっては体調管理の難しい時期ともいえます。

そんな秋だからこそ、食欲の秋なのです！秋は体力をつける為の美味しい食べ物がたくさん実る季節です。

日本には、春夏秋冬、美しい季節があり、食べ物にもそれぞれの「旬」があります。現在は年間を通していろいろな野菜が手に入ります。しかし、私達人間も植物と同じ気候風土、季節の中で生きています。ですから、野菜は季節のものを食べるのが最も自然です。自然が生み出す作物は私達の身体にぴったりなのです。

秋の味覚である米、いも類、栗などは糖質（でんぷん）が多くエネルギー源になります。『冬の寒さに備えてしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう』ということなのです。

自然は実によく考えて食物を私達に与えてくれます。



受付

### ～季節折々の旬の食べ物とその効果～

春・・・春には山菜等の苦い食べ物を食べて春の陽気から来るのぼせを防ぐ。

夏・・・きゅうりや瓜、すいか等の水分の多い野菜、果物で暑気を払う。

秋・・・脂肪分の多い落花生や栗等の木の実や魚を食べて冬の寒さに備える。

冬・・・身体を温める効果のある根野菜が中心となります。



倉ちゃんの

## 工程日記



皆さんは街中で、下の写真のような重機を見かけたことが有るでしょうか？さて、この重機は何の仕事をする重機でしょう・・・



工事が完了してしまえばその痕跡は外部からは確認することは出来なくなります。しかし、建物にとって、とても重要な部分を担っています。基礎を地中の固い地盤（支持層といいます）へ力を伝達する重要な仕事なのです。

場所によっては、50mものPCパイプ（基礎杭）を埋め込んでいくのです。

この工事により、何十階建てというビルの建設も可能になります。凄いことですね。

ただ、この工事の際に、風力や軟弱地盤の不安定さにより、倒壊事故等のニュースが報じられる事もしばしばあります。我が社としても、安全面には十二分に注意して施工にあたっております。



※工事中※

