

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

野菜たっぷりドライカレー



材料 (2人分)

- ・合挽肉・・・100g
- ・かぼちゃ・・・1/8個
- ・なす・・・1本
- ・玉葱・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/2本
- ・ピーマン・・・1個
- ・塩コショウ・・・適量
- ・カレー粉、小麦粉・・・各小2
- ・固形スープの素・・・1/2個
- ・湯・・・1/2カップ
- ・ソース、ケチャップ・・・各大1
- ・卵・・・2個



作りかた

野菜は全てみじん切りにし、フライパンに油を熱して炒め、しんなりしてきたら挽肉を加えほくしながらかめます。挽肉の色が変わったら、塩・コショウを加え、次にカレー粉と小麦粉を振り入れてさらに炒めます。スープの素を指でくずして加え、湯とソース・ケチャップの順に加えます。煮立ったら弱火にして時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮詰めます。器にご飯を盛り、をかけ、その上に半熟の目玉焼きをのせて出来上がり。簡単に出来ておもしろいので朝食にも合いそうですね(^o^) 一度試してみてくださいませ

みんなの豆知識

～七五三の豆知識～

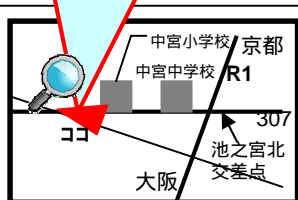
七五三は男の子は三歳と五歳、女の子は三歳と七歳にあたる年に晴れ着で氏神様に詣でる行事です。七五三の由来はもともと宮中や公家・武家で行われていた行事が広く行われる様になったもので、七五三と呼ばれるのは明治時代になってからだそうです。三歳は男女ともに髪を伸ばし始める『髪置き』、五歳は男の子が初めて袴を着ける『袴着』、七歳は女の子が着物の付けひもとって帯を使い始める『帯解(帯祝い)』の祝いがその由来だそうです。また、お祝いは11月15日にこだわらず、家族の都合で決めて皆でお祝いしてあげるのが一般となっています。目安としては11月中にお祝いすればOK

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

2009.10.20

朝ご飯 食べてますか? Vol.32



朝はぎりぎりまで寝ていて、何も食べないで会社や学校に行ったりしていませんか？実は脳の働きを考えると朝食は必須なのです。脳はエネルギーとして1日120グラムものブドウ糖を必要とします。糖には色々な種類がありますが、脳のエネルギーとなるのはブドウ糖だけです。驚くことに、血液にあるブドウ糖の何と50%が、脳によって消費されているのです。そして、脳はブドウ糖をためておく事が出来ません。朝、胃袋が空っぽの時は脳もお腹をすかしているのです。



ブドウ糖は主に体の中で、ご飯やパン、麺類などでんぷん質の食物から作られます。ご飯やパンを食べて30分くらい経つと、血液中のブドウ糖はピークになり、次々と脳に送り込まれ、脳に朝ご飯を与えられるのです。脳も朝ご飯を与えられなければ1日が始まりませんよね。ある野球選手は朝ご飯に毎日カレーライスを食べるといふ噂も耳にします。パワフルですね！！



ある研究では、実際、朝食を与えた人と、与えなかった人とで絵の記憶や単語の記憶力にどのような違いが出るのかを比べてみたそうです。それによると、朝食を食べたグループが明らかに優れた成績を示しました。また、別の研究では1日の必要摂取量の約25%を朝食で取ると、計算能力や創造力が高まったとされています。つまり、朝食抜きで会社に行けば、記憶力は低下し、仕事の能率も下がってしまいます。朝食抜き = 仕事放棄という事になりますね。注意したいのは、ブドウ糖をどんどん取ればそれだけ脳の働きがよくなるというわけでもないということです。糖分の取りすぎは動作が鈍くなり、集中力の低下が起ることが分かっています。やたら甘い物を食べるのは逆効果という事も覚えておきましょう。

最近、「ソトアサ族」なるものが急増している様ですが・・・いわゆる朝食を出勤途中に外で取る人達の事のようにです。色々な事情で朝食を取れない人は「ソトアサ」もアリですね。私も明日からはきちんと朝食を取る事にします。みそ汁とご飯と卵焼きで十分かな？



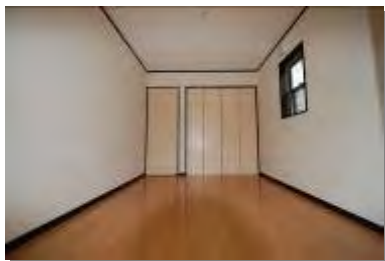
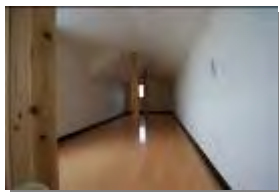
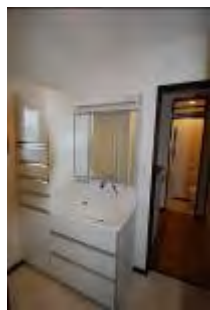
新築さんご紹介

長尾東町分譲・B号地



先日、当社分譲地『長尾東B号地』が完成致しました (^^)

A号地とC号地の間に建築の為、3区画設計の段階から採光と窓の位置に十分配慮され、とても明るいお家が完成しました
 広々としたロフトや統一された色使いなど、少し个性的なのですがとても落ち着いたイメージに仕上がりました。



A号地・B号地共に随時オープンハウスを開催しておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
 尚、B号地は瑕疵担保責任保険加入・フラットS35対応となっております。

DATE

建築場所…枚方市長尾東町
 敷地面積…115.71㎡
 延べ床面積…91.94㎡
 構造…木造2階建て



面倒な衣替えの季節が タンス整理のチャンスです！

10月に入り、肌寒さを感じる事が多くなってきました。早めに衣替えをされたお宅もあるかと思います。わが家では衣替えは一大行事となっています。人数の割に多すぎる衣類に寝具・・・ずいぶん長い間着ていない服でも「また着る機会があるかも・・・」と思ってタンスの奥に収納してしまい、未だに出番を待ちわびています。今年こそは自分で処分するものと来年にとっておくもののラインを決めようと思いました。

ライン : 3年間着ていない服は処分する。(高価なものは別ですが)
 ライン : 子供のサイズアウトした服は古着屋に持って行く。
 ライン : 着なくなった外出着は部屋着にまわす。

皆さんも、自分なりにラインを決めて整理するとタンスの中がスッキリするのでは??
 因みに1度でも着た衣類は収納する前にきちんとお洗濯をしてから収納しましょう。ほんのちよっとのシミや汚れも、衣類を食べる虫にとってはごちそうです。特にウールは虫の大好物!!
 また、汚れや湿気は黄ばみやカビの原因になります。袖を通さなかった衣類でも収納前には一度干してしっかり乾燥させてから収納しましょう。
 引出収納の場合、湿気は下の方へとこもっていく性質があるため、衣類の種類によって収納場所を決めましょう。

上段 綿・カシミア・アルパカなどのデリケートな毛織物や大切なおしゃれ着
 中段 虫や湿気に弱いウールやその混合繊維、ポリエステルなどの化学繊維
 下段 綿・麻製品など比較的湿気に強くお洗濯しやすいもの

最近ではe-closetなど、クリーニングに出した際無料で最長6ヶ月保管してくれるサービスなどもあります。衣替えの季節は思い切ってタンスの整理をしてみたいかがですか？



倉ちゃんの

工程日記



今回は着工したばかりの現場の地鎮祭の様子です。
 以前紹介した様に、地鎮祭とはその土地の神(氏神)を鎮め、その土地を利用させてもらうことの許しを得る儀式です。



《苅初の儀》
 設計者が草を刈ります。
 建物を設計するにあたり、
 測量から始めます。



《鋤入の儀》
 工事担当者が行います。
 「えい!えい!えい!」と
 立派な掛け声でした

《鍬入れの儀》
 施主様が行います。
 鍬を3度入れて工事の開始です。



今回は私も地鎮祭に参加する事が出来ました!
 初めて見るものばかりでとても勉強になりました



鎮め物です