

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### 里芋と骨付きチキン煮



#### 材料 (2人分)

- ・里芋・・・4つ
- ・骨付きチキン・・・6本
- ・しょうが・・・2片
- ・だし汁・・・200cc
- ・酒・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ1

#### 作りかた

里芋は皮を剥いて塩もみしてぬめりを取って下ゆでしておく。チキンは骨にそって切り込みを入れる。鍋にチキンがひたる位に水、生姜を入れて30分程中火で煮込む。柔らかくなったチキンのみ取り出し、の調味料に15分位漬け込む。漬け込み終わったら、調味料ごと鍋に入れ、里芋を入れ、だし汁(鰹だし)を入れて煮汁が少なくなるまで煮込む。器に盛ってあさつきなどをあしらって出来上がり。チキンを煮込んだ煮汁は野菜などを加えてスープにすると美味しいですよ。因みに私は時間短縮の為、鶏ミンチを使いました。

### みんなの豆知識

#### ~果物の豆知識~

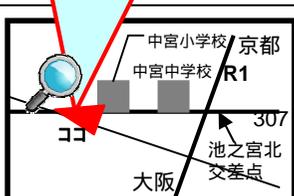
**いちご** イチゴはバラ科の多年草で、一般に果実と思って食べている部分は実は果実ではなく、その周りにあるゴマの様なツブツブが果実なのです！  
**夕張メロン** 夕張メロンはメロンとカボチャを掛け合わせた品種のため、実が赤いのです！  
**バナナ** 買ってからしばらく経つと現れる黒い斑点。これはシュガースポットといって熟成が進んだ証拠です。甘味が増して食べ頃のサインです！  
**みかん** みかんの果肉を包む内皮(じょうのう)には脂肪を分解し、更に体内への吸収を抑える働きがあるそうです。脂肪分解作用は皮下脂肪より内臓脂肪への効果が高い！

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1-30 072-898-1338 FAX 072-898-1390

ほっと一息...



# ナカハラ通信

2009.11.20 Vol.33

11月にいよいよ、日中の寒さも増してきましたね。特に主婦の方は朝一番に起きて朝食の準備。まだ誰もいないキッチンの寒さはこたえますよね。わが家ではまず先にお湯を沸かして室温を上げます。そしておみそ汁作りです。やはり日本の朝の食卓には「おみそ汁」(o)が一番!! 体も温まります。でも、毎日となると「具」に悩むことも多々あります。どうしても定番の豆腐とワカメ、うすあげとネギなどマンネリ化してしまいがち。そこで他の家庭ではどんな具を入れているのが気になって、あちこちで調べてみました。「えっ?」と思う具や「美味しそう!」と思う具など様々でした。皆さんも参考にされてみてはいかがでしょうか?!

Aさん宅 残り物の焼き鮭 + じゃがいも	Bさん宅 溶き卵 + ニラ	Fさん宅 トマト + レタス	Iさん宅 おくら + きざみ大葉
Cさん宅 ベーコン + キャベツ	Eさん宅 焼きネギ + 厚揚げ	Gさん宅 ひじき + いんげん豆	Hさん宅 長いも短冊 + 梅干
Kさん宅 山芋とろろ + とろろ昆布	Dさん宅 豚バラ肉 + ささがきゴボウ	Jさん宅 タラの白子 + きざみネギ	Lさん宅 スラム + ゴーヤ (沖縄風?)
Mさん宅 揚げ茄子 + 長ネギ			

# before → after



今回のBeforeAfterは木造2階建てテラスハウスのリフォームです。賃貸物件の為、金額を抑えた改修となりましたが、キッチン廻りや洗面台を入れ替え和室の聚楽壁はすべて落としてクロス貼りにしました。床や壁を貼り替える事によって、イメージも随分変わるんですね



# 意外と知らない火災保険

ご存知ですか？火災保険って、火災以外にも色々保証される事を。



以前当社で補修工事を行ったお宅を例にあげてみます。A様宅では強風により、屋根の上に設置していたテレビアンテナが倒れ、屋根瓦を割ってしまい、その後の雨により2階の天井・壁が雨漏りにより損害を受けました。当社工事担当がお伺いし、補修工事を行いました。A様は加入していた保険会社に問い合わせをされました。保険会社の返答は「保険金支払いに該当する」との事で、全額保険金を使用しての補修工事となりました。



住宅を取得する時は殆どの家庭が火災保険に加入すると思いますが、内容をしっかり把握されている方は意外と少ないのです。保障内容は保険会社によっても様々ですし、プランも多く「とりあえず加入していれば安心」程度の認識の様です。しかし、内容によっては火災だけでなく盗難による保証や家財への保証、直接的な損害の他にも損害が発生した際に付随してかかる費用に対しても保険金が支払われます。また、特約の内容によっては、自宅で携帯電話をポケットに入れたまま洗濯してしまった場合にも保険金が支払われたケースもあります。ちょっと驚きですね！

大切なお宅に何かあった時は「無理だろう」と思わずに、先ず保険証券を片手に保険会社へ問い合わせみて下さい。意外な事例で保険金が支払われたというケースも少なくありません。せっかく掛けた保険です。必要な時にはきっちり使いましょう！

## 倉ちゃんの 工程日記



今回は某クリニックの新装現場です。レントゲン室を造るのに、天井・壁・開口部を「鉛」で覆ってレントゲン撮影時のX線をシャットアウトします。因みに床は安全を確保出来る厚みのコンクリート造りでしたので、そのままでもOKだったそうです。



ジョイント部分もしっかりと鉛が張りめぐらされています。専門業者の責任施工となりますが、勉強になりました！



驚いた事に、開口部のガラスも鉛入りガラスがはめられ、コンセントボックスや、エアコンの室内機も同様に鉛のボードで覆われており、完全に他室へのX線漏れを防いでいます。出入口のドアは1m x 2mの大きさの物で何と75kg ~ 80kgもあるそうです。まるでシェルターですね。