

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### 名古屋風 手羽先



#### 材料 (10本分)

手羽先・・・10本  
塩・胡椒・・・適量  
粗挽き黒胡椒・・・お好みで

片栗粉・・・大さじ3  
醤油・・・大さじ3  
みりん・・・大さじ3  
砂糖・・・大さじ1強  
酒・・・大さじ2  
ゴマ・・・大さじ1位



#### 作りかた

手羽先に塩・胡椒を多めにすりこむ。ビニール袋に手羽先・片栗粉を入れて口を閉じて軽く振って粉をまぶす。手羽先の余計な粉を落とし、170℃に熱した油に入れて4分程揚げる。最後は火を強めてカリッと揚げる。揚がっている間にフライパンに調味料を入れて一煮立ちさせておく。手羽先が熱いうちにフライパンに入れ、フライパンを振って手早くタレをかける。熱いうちにゴマ、お好みで粗挽き黒胡椒をふってください。手で持てかじりついでにしゃべりましょう。豪快に食べるのが美味しいんです(〇〇)

### みんなの豆知識

～建築用語からきたことわざ・言葉～

《大黒柱》大黒柱は家の中央にあって、最初に立てる柱の事で、民家の土間と床上部との境にある特に太い柱をさす。転じて家や団体の中心となりえる人を大黒柱という。  
《うだつがあらぬ》家の屋根裏と梁の間に立てる短い角柱の事を「うだつ」という。このうだつの様子が下には梁があって、上からは屋根に押さえられてちょうど伸びるに伸びられずいかにも困っているように見える事から、「いつまでも出せずの事が出来ずにいる」という意味に転用されたのだとか。  
《几帳面》奈良時代に上流家庭でよく使われた几帳の柱は角を削り取った後にさらに刻み目を入れた面の取り方が多く、几帳の面の形がいかにもきちんとして端正に見える所から。

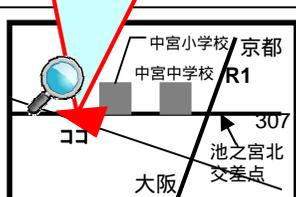


ホームページにどんどんアクセスしてください！

<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

2010.02.20

## Vol.36

### 風邪やインフルエンザに 負けない体をつくろう！！



受付

年間を通じて一番寒い2月。雪の積もる日もありましたね。寒さと空気の乾燥で風邪をひいてしまった方も多いのではないのでしょうか？私の周りでも、インフルエンザに感染してしまった人もいました。

風邪をひきにくい、健康な体を維持するには、やはり毎日の生活習慣と食生活ではないでしょうか？早寝早起き・適度な運動・バランスの良い食事を心がけ、風邪をひかない丈夫な体を目指しましょう

ところで皆さん、「乳酸菌1073R-1」をご存知ですか？この乳酸菌は免疫力を高め、多糖体を生産するのだそうです。「多糖体」とは、タンパク質の中でも糖も含んでいるタンパク質の事。蓮根や山芋、オクラ、モロヘイヤ、めかぶ等に含まれるネバネバのもとです。この多糖体は、3層構造になっており、1層目が胃粘膜の保護、2層目が炎症を抑える働きをしてくれ、3層目が腸まで到達して善玉菌のエサとなり、整腸効果が期待できるというスグレモノ！この乳酸菌で作ったヨーグルトの長期摂取による免疫機能改善効果・風邪罹患リスクの低減効果をヒト試験で確認しているそうです。また、感染後の肺の中のインフルエンザウイルス量が低下する事も動物実験で明らかになっているそうです。実は明治乳業が「乳酸菌1073R-1」を使用した「明治ヨーグルトR-1」を12月に発売し、反響をよんでいます。一度試してみる価値はあるかもしれませんね。



朝ご飯は  
しっかり  
食べま  
しょう！



風邪をひきにくくする朝ご飯  
ヨーグルトを食べる  
バナナを食べる  
めかぶを食べる  
トーストにジャムを塗る  
みそ汁になめこを入れる  
納豆にオクラや長芋を入れる  
ご飯に芋類を混ぜて炊く  
特に朝食は一日の始まり・・・  
せっかくだから、多糖体を多く  
含んだ食物を摂取する心がけま  
しょう

これらの他にも  
多糖体を多く含  
んだ食物はたく  
さんあります。  
とは言っても、  
偏った食事は禁  
物！バランス良  
く摂取しまし  
ょう



# 新築さんご紹介

今回の新築さんは、中庭のある少し広めの素敵なお宅です



どっしりと立派な外観

広々LDK



憧れのゆったり中庭  
特に女性には魅力的



## DATE

建築場所…豊中市  
敷地面積…125.57㎡  
延べ床面積…188.19㎡  
構造…木造2階建て



全体的に広めの設計となっています。  
白を基調にしているので、より広く感じます。LDKの勾配天井・天窓もあたたかい光を運んでくれます

# 3月3日はお雛祭り♪

3月といえば、「桃の節句」お雛祭りです。地方によって、お祝いのしかたは様々ですが、共通しているのは、女の子の成長を祝う節句となっています。



女の子のおられる家庭では、お雛様を飾って当日は食卓も賑やかになるのではないのでしょうか？  
この雛飾りですが、本来「内裏雛」とは雛人形の男雛と女雛の一对を指しますが、男雛を「お内裏様」女雛を「お雛様」と呼ぶ誤りは、童謡「うれしいひなまつり」の歌詞から一般化したと言われています。



また、菱餅についてですが、菱餅の3色は、赤色は解毒作用のある赤い「くちなし」、緑色は厄除けの力があるとされる「よもぎ」、白色は血圧降下作用のある白い「菱の実」を使用しました。  
現在の雛人形の菱餅は赤・白・緑の3段重ねだけではなく、4段重ねや5段重ねなど、色彩も様々です。  
江戸時代の錦絵に登場する菱餅にも、同様で3段重ねに限られていませんでした。



雛祭りには一般的に「ちらし寿司」「蛤のお吸い物」「菱餅」「雛あられ」「桃酒」「白酒」「桜餅」など、配色のキレイなものばかりが並びます。私も子供の頃お雛祭りになると、主役になった嬉しさと女の子らしい飾り付けにワクワクしていました。母親と一緒に片付けもして、物を大切にすることも学びました。（それでもつい母親の目を盗んで、姉妹で雛人形遊びをし、人形の頭を取ってしまった事も・・・）



時が経ち、時代が変わっても昔からの風習や行事は大切に守り受け継いでいきたいものだと思います。

## 倉ちゃんの 工程日記



今回は改修工事現場での事です。1階床の解体を行っている時、床とのジョイントにベニヤ板で補強を行った跡がありました。理由はベニヤ板が腐っていたためでしたが、なぜ腐ったのか？原因として考えられるのは、基礎が布基礎といって、基礎内部が土になっているタイプのものだからではないかと思いました。しかし、現状床下には床下換気扇が設置されており土は湿気を含んだ様子もなく、作業中に雨が降っても土が濡れる事もありませんでした。今回の処置として、基礎内部にコンクリートを打ち、湿気が上がらない様に施工しました。聞くところによると、30年程前規格外のベニヤが市場に出荷された事があるそうですが、そのような商品は接着剤が弱く、板がめくれた様になってしまうそうです。今回のお宅も、もしかしたらそういった商品が使用されていたかもしれません。また、布基礎だった事もあり、ベニヤ板の劣化を促進させてしまったのかもかもしれません。100%の原因究明とは至りませんが、施工後の安心は得ることができました。勿論、施主様にも納得して頂きました。

