

簡単！
おいしい☆

Cooking レシピ

アボカド エビ コーンのふんわり揚げ



材料 (2人分)

アボカド・・・1/2個	小麦粉・・・1/2カップ
コーン (缶詰)・・・1/2缶	卵 (Mサイズ)・・・1個
エビ・・・6尾	水・・・1/4カップ
揚げ油・・・適量	塩・・・ひとつまみ
レモン・塩・・・適量	



作りかた

コーンはザルにあげて汁気をきっておく。
エビは殻を剥いて背わたを取り除き、1cm程度に切っておく。
アボカドは皮を剥いて1cm角に切る。
の材料を合わせて衣を作り、を加えて混ぜる。
揚げ油を180℃に熱し、をスプーンで落とし入れてカラリと揚げる。
油を切って器に盛り、くし形に切ったレモンと塩を添えればできあがり

みんなの豆知識

～雑学のあれこれ～



童話「フランダースの犬」が初めて日本語に訳されたのは1908年(明治41年)です。当時の日本人には西洋の名前はなじみにくいだらうということで、主人公ネロは清(キヨシ)に、パトラッシュは斑(ブチ)という名前に訳されていました。

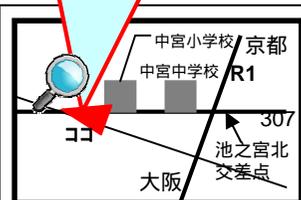
ベランダとバルコニーの違いって??ベランダは外に張り出した「縁」で屋根があり、バルコニーは室外に張り出した屋根のない手すり付きの台です。多くが下階の屋根の上にあたります。

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

2010.06.20
Vol.40

6月に入って、幼稚園や学校でもプール開きがあったり、休みの日には河川敷などでバーベキューをしている光景を見かけるようになりました。もうすぐ暑い夏がやってきますね

先日、いつもの様に畑の水やりをしていると、じゃがいもゾーンの土が盛り上がり中から小さなじゃがいもが顔をだしていました。じゃがいもは日に当たるとダメなので、上から土をかぶせるか採ってしまうしかないのですが、初収穫として、ひとつ掘り起こしてみました。小ぶりながらしっかりした重みのじゃがいもで、土を洗い流すと皮も一緒に『つるん』と剥けてしまいました!! 勿論味見もさせて頂きましたよ。じゃがバターにして・・・。ほくほくしてて、しっかりじゃがいもの味がしました(^^)ごちそうさまでした!! 他の野菜たちも早く収穫してみたいものです

ミニトマトと比べると、小ささが分かりませんが・・・美味しかったです



ところで・・・ご存知の方もおられるかと思いますが、「夏バテ」に効果的といわれるお野菜の郷土料理があるのをご存知ですか?? そう! 山形の「だし」です! 今回はレシピと作り方を紹介しちゃいます(^^)お野菜のみなのでとってもヘルシーです

山形の郷土料理「だし」



しかも、とっても簡単(^^) 何にでも合うんです

《材料》 茄子・・・1本
きゅうり・・・1本
みょうが・・・2個
オクラ・・・3本
大葉・・・3枚
納豆昆布・・・大さじ2
(とろろ昆布でも代用可)
麵つゆ・・・適量

《作り方》

まず夏野菜と香味野菜をみじん切りにします。刻んだ野菜を軽く水にさらしアクを抜きます。水で戻した納豆昆布に刻んだ野菜を入れます。最後に麵つゆをかけて混ぜ合わせれば出来上がり

「だし」には夏に不足しがちなミネラルやビタミンが豊富に含まれています。また、昆布やオクラに含まれるネバネバ成分が弱りがちな胃や腸の粘膜を保護し、栄養の吸収を助けてくれます。

暖かいご飯にかけたり、色々な料理の薬味として、またそのまま食べても美味しいですよ

before → after



今回のBefore Afterは全面改装のお宅です。ご覧のとおり、劇的に生まれ変わりました。特にリビングは抜ける壁は全て抜いて広々とした空間が完成しました。障子を使用することで、外からやわらかい光が差し込んできます。きっと暖かく明るいご家族の生活がスタートすることでしょう。



ガラスの種類って??

皆さんご存知ですか？ガラスって、色々な種類や用途があるって事を・・・今回は「ガラス」について特集してみたいと思います。



《フロート板ガラス》最も一般的な透明硝子で寸法や厚みなど、種類が多く多用途です。



《型板ガラス》板ガラスの片面がザラザラしている不可視のガラスで部屋の間仕切りや浴室、洗面所、台所など視線の遮断が可能



《網入ガラス》ガラスの中に金網、又は金属線を封入したガラス。主に防火と飛散防止を目的としており、防犯効果はありません。主にビルやマンションで使用されています。



《強化ガラス》フロート板ガラスを約700度に加熱した後、急冷処理して作ります。同じ厚さの板ガラスに比べて約3倍の耐風圧強度があります。また、万一割れた場合でも、破片は粒状になるため大きな怪我から人体を守ります。



《合わせガラス》2枚の板ガラスの間に柔軟で強靱な中間膜をはさみ、熱と圧力を加えて接着させたガラスです。万一割れた場合でも、ガラスは中間膜にしっかり接着されているので破片が飛び散る事をおさえます。安全性・遮音性・美観の向上・防犯性など様々な機能をもっています。



《複層ガラス》2枚の板ガラスの間に乾燥空気を封入し、断熱効果を高めたガラスです。高い断熱性や、結露の防止、保温効果等により、室内環境を向上させ省エネ効果もあります。組み合わせるガラスによって、安全・防犯・防火等様々なタイプが選べます。

倉ちゃんの

工程日記



先日、店舗の改修工事を行ったお施主様より、「駐車場にある排水樹の蓋が壊れた」との連絡があり、現場に伺いました。

写真右の様に見事にバラバラに壊れてしまっています。この蓋は、強化プラスチック製でしたが、一般用（耐圧500kgまで）の物で、車が乗る車用（耐圧2トンの物ではなかった様です。



樹蓋が壊れた時の状況を確認したところ、車ではなく、従業員の方が通行中に割れたとの事でした。専門の業者に話を聞いてみると、強化プラスチックでも、長年の使用により、劣化してもろくなってしまうそうです。



こういった樹蓋は私達の身近に多く存在していますが、たいして気に留めることもありません。小さな子供さんなどは、逆に乗って遊んだりしてしまいましたが、万が一割れてしまうと大けがにもなりかねません。管理者や通行人の少しの注意で防げる事故でもあると思います。皆さんも気をつけましょう！