

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

ししとうのカリカリじゃこ炒め



### 材料

ちりめんじゃこ・・・30g  
ししとう・・・1パック  
ごま油・・・小さじ1  
ラー油・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1

私はこのカリカリじゃこを多めに作って取り分け、冷や奴にのせたり、ごはんのせて楽しんでます



### 作りかた

ししとうは洗ってヘタを取ります。  
フライパンに を熱し、ちりめんじゃこを炒めます。  
じゃこに油がなじんできたら、ししとうを加え、しんなりするまで炒めます。  
じゃこがカリカリになったら火からおろし、しょうゆを全体にからめます。もう一度火にかけ、さっと全体を香ばしく仕上げます。

## あなたの豆知識

～簡単！家電の手入れ～



### 電子レンジ編

電子レンジは汚れが付いているとその部分に電波が当たるので、加熱むらの原因になったり、結果的に電気代の無駄になることがあります。内部の掃除はコップ1杯の水を耐熱容器に入れて数分間加熱します。すると蒸気で汚れが浮いてきますので、サッと汚れを落とす事ができます。匂いが気になる場合にはコーヒーやお茶の出がらしを3分間レンジにかけると消臭効果があります。

コーヒーメーカー編 内部のよごれには・・・

水4に酢1の割合で合わせたものをドリップします。あとは真水でドリップしなおし完了。

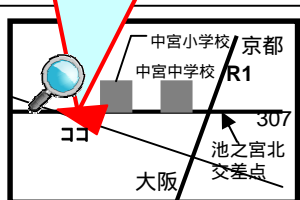


ホームページにどどんとアクセスしてください！

<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 FAX072-898-1390

ほっと一息・・・



# ナカハラ通信

2010.08.20

Vol.42

皆さん、お盆休みはいかがお過ごしでしたか？  
今年の夏は例年に増して暑さが厳しかった様に思います。  
そしてまだまだ続く残暑。お体に気をつけて元気に乗り切ってくださいね！



最近わが家で流行(?)の暑さ対策は

《打ち水》です。夕方、仕事から帰ってきてから玄関廻りや駐車場にホースで水をまきます。少し涼しくなった気がします。

実は最近雨水タンクを設置しました。打ち水や草木に使うつもりなのですが、肝心の雨が降ってくれず、水道水を使用しています(^\_^)

そして《行水》です。1日2～3回は頭から水をかけて体を冷やしています。朝一番が最高浴槽に15cm程水を溜めて行水しても気持ちいいですよ



そういえば、風邪をひいた時に熱を下げるのに効果的な方法として、太い静脈を冷やす事がありますが、これも暑さ対策になるのでは？  
太ももの付け根あたりと脇の下なんですが、ここをタオルにくるんだ氷などで冷やしても気持ち良さそうですね！今度試してみます



ここでちょっとお知らせです



## ☆藤阪元町分譲プラン☆

人気の藤阪で分譲開始です！  
現状更地につき、間取り変更可能！  
詳しい資料をご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい

土地面積：120.8㎡



1階平面配置図



2階平面図



TEL 072-898-1338  
フリーダイヤル 0120-026-096

無料

住まいの  
相談会  
随時開催

# 新築さんご紹介

## 村野東分譲・B号地



今回の新築さんは、Vol.38で紹介した村野東分譲A号地の隣に建つ、B号地です。少し小さな敷地ですが、そんな事を感じさせない位広々とした間取りとなっています。変形地に出てしまいがちなデッドスペースも収納として利用するなど、空間の無駄を極限まで無くしました。



収納に加えてロフトも完備！お部屋は広々と使って頂けます。キッチンから家族の動線が見えるのも、奥様にとっては安心ですね。

建築場所・・・枚方市村野東町  
敷地面積・・・69.74㎡  
延べ床面積・・・67.7㎡  
構造・・・木造2階建て



# 夏になると増えてくるイヤ～なコバエ。対処法ってあるの??

ハエの中で体長が2mmや3mmなど微小なハエ類をコバエ（小バエ）と呼んでいます。（実はコバエという種類は存在しません・・・）

コバエ類は体が非常に小さいため、わずかな隙間からも侵入してきます。また、食品のニオイに誘引されやすい種類は、食品の廻りを飛んだり食品内へ潜り込み産卵するなどの被害が発生します。

このコバエ、種類にもよりますが、雌成虫は羽化後3～4日で産卵をはじめ、食品や生ゴミなどに卵を産み付けます。卵から成虫まで約10日間（25℃の温度条件下）と非常に速く、あっという間に大量発生します。また、室内の灯りに誘引されやすいのも特徴です。

対処法としては、「室内に生ゴミを置かない」「食品は低温で保存しなるべく密封する」などとにかく、寄せ付けない事が大切です。観葉植物などの植木鉢から発生する事もありますので室内に置いておく場合は注意が必要です。

### 誘引源

- ・生ゴミ
- ・食品
- ・ペットの餌
- ・ペットの排泄物
- ・鉢植植物
- ・灯り・照明器具

### 対処法

- ・生ゴミを室内に置かない
- ・生ゴミ処理機も効果的
- ・ペットの餌は置きっぱなしを避ける。排泄物もすぐ処分
- ・殺虫剤を使用する
- ・紫外線の出ない照明にする



## 倉ちゃんの

# 工程日記



今回は浴室と洗面の入替工事の現場です。

洗面所の床が2重張りで廊下より1cm高くなっていたので、施主様に確認したところ、床がふわふわしていたので、前回改修時にベニヤを一枚足して床を仕上げてもらったとの事。



床下にもぐって確認すると、写真の様に湿気でベニヤや材木が腐ってしまっていました。今回の施工で古いベニヤを撤去し、新しいもので施工、廊下と洗面所の段差もなくしてスッキリしました。

床下など、普段はもぐって見る事のない場所では実際に開けてみてビックリする事が多い様です。洗面脱衣所は特に湿気がこもりやすい場所ですから、毎日の換気や床に物を置かないように日常から注意が必要です。浴室の換気扇をまわして、洗面所のドアを10cm程開けておくとう効率よく換気ができるそうです。最近の造りでは洗面所にも換気扇がついているので24時間換気をこころがけましょう