

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

ひんやり ヴィシソワーズ



材料 (5~6人分)

じゃがいも・・・400g
玉ねぎ・・・1/4個
コンソメキューブ・・・2個
水・・・400cc
牛乳・・・300cc
生クリーム・・・200cc
ホワイトペッパー・・・少々
塩・・・適量



作りかた

じゃがいもは皮をむき、5mm幅にスライスする。玉ねぎも薄くスライスする。鍋にじゃがいも、玉ねぎ、水、コンソメを入れて火にかける。の具材が柔らかくなったら火をとめ、粗熱をとる。ミキサーにと牛乳、ホワイトペッパーを入れスイッチオン。滑らかになったら生クリームを加え、塩少々で味を調える。冷蔵庫で冷やして頂くと美味しいです。勿論温めていただいてもOKです(^_^)v ムニエルやソテーのソースにしても美味しいですよ。ソースにする場合は少し濃いめの味付で

みんなの豆知識

～漢字で書くスポーツ名～

カタカナで表記されているスポーツ名というのはたくさんあります。いまや、漢字で表記されているのは野球・卓球・水球ぐらいではないでしょうか。そこで、色々なスポーツ名を調べてみると、あっと驚く漢字が当てられています。

野球 ベースボール 庭球 テニス 排球 バレーボール 籠球 バasketボール
打球 ゴルフ 杖球 ホッケー 蹴球 サッカー 闘球 ラグビー
鎧球 アメリカンフットボール 門球 ゲートボール 撞球 ビリヤード
送球 ハンドボール 羽球 パドミントン 卓球 ピンポン 水球 ウォーターポロ
避球 ドッジボール 氷球 アイスホッケー

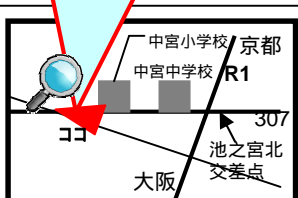


ホームページにどどんアタスしてください！

<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

2010.09.20

Vol.43

こんにちは 9月にはいっても暑い日が続き、もううんざり！
と思っていたのですが、最近、朝夕少しずつ涼しくなって来た
ように思います。近所の小学校では運動会の練習もはじまり、
そろそろ「秋」を感じる季節になりましたね

「秋」といえば「サンマ」なのですが・・・秋の味覚「サンマ」が今年は高級魚になってしまいわが家でもなかなか食卓にお目見えしません(T_T)
皆さんは「夏のサンマは美味しい」と聞いた事がありますか？



調べてみると、夏の終わり頃に銚子で捕れたサンマは脂ののってとても美味しいそうです。7月頃から「初サンマ」が市場に出始めますが、これは北海道産がほとんどだそうです。それからサンマは南下して行って、8月中旬になると銚子産が現れます。この頃のサンマは脂ののってとても美味しいそうです。新鮮なものはお刺身で頂くともた美味だそうです。



美味しいサンマに松茸や栗ご飯・・・日本の秋の味覚はなぜかほっとする味ですよ

ここでちょっと、友人から仕入れた「ほのぼのする面白い話」をどうぞ

とある電車の中。3歳位の男の子がおしっこをしたがっている様子。子供「ママおしっこ！」ママ「どうしてもっと早く言わへんの！」すると子供は何を思ったのか、早口言葉で「ママッおしっこ!!!」

一人息子の初めてのお留守番。ちゃんとできているか心配で、外出先から他人のふりをして家に電話をしました「もしもし、お母さんいる？」息子「いらない!!」

3歳の娘の目にゴミが入ったので、目薬をさしてやった。「はい、パチパチして」と言うと、娘は目をつむったまま、手をパチパチ

先日、父はメガネを作りに行った際、「無色ですか？」と店員にレンズの色を聞かれると、何を勘違いしたのか、「いえ、銀行員です」と、自分の職業を答えていた。

新築さんご紹介

プチシャトー松丘



今回の新築さんは、(株)ナカハラ事務所の向かいに建つ鉄骨3階建てワンルームマンションです
1階は店舗としても利用出来る造りになっており、2階・3階が各4室合計8室のワンルームです。



居室はすべて浴室・トイレ別のセパレートタイプ。キッチンの扉を各部屋違う柄にする事でそれぞれ違った雰囲気仕上がりになりました。室内もとても明るく、窓からの眺めも周囲を一望できてストレスを感じさせません。実はこの敷地内に例の「ナカハラ菜園」があるんですよ



建築場所…枚方市松丘町
敷地面積…147.71㎡
延べ床面積…257.85㎡
構造…鉄骨3階建て



睡眠、足りてますか？

最近、朝夕涼しくなってきたせいか、目覚めがとてもいいのですが、きつと暑さから解放されて熟睡している時間が増えたのかな？と思っています。当たり前ですが、睡眠不足がたまっていると、昼間に強烈な眠気に襲われることがあります。このようなとき、人間が必死に抵抗しても限界があり、少しだけでも目を閉じてしまったら最後、数秒間の瞬間的な眠りが発生します。これを「マイクロスリープ」といいます。マイクロスリープは時には1秒や2秒という非常に短い時間であるために、本人は眠っているという実感はありません。しかし、これが運転中や危険物を扱っている最中に起きた場合、大事故へと発展するのです。皆さん、どんなに忙しくても睡眠はしっかりととりましょう。昼間、30分程度の仮眠でも体力は十分回復できるといえます。

	女性	男性
睡眠時間	短い	長い
深・浅の時間	短い	長い
睡眠と覚醒のサイクル	短い	長い
全体的な眠りの深さ	深い	浅い
疲労回復の効率性	効率的	非効率的
寿命	長い	短い
朝型の割合	多い	少ない
睡眠の悩み	多い	少ない
怖い夢を見る	多い	少ない
悪夢を言う	多い	少ない

そして、意外な事に女性と男性では睡眠のタイプが違うようです。左の表のとおり、おもしろい研究結果がでています。やはり、女性の睡眠時間やサイクルが短いのは子育てに関係があるのでしょうか・・・？
また、イルカなど泳ぎ続けている動物は右脳と左脳が別々に眠っているそうです。

私も右脳と左脳を別々に眠らせる事が出来たら仕事中にマイクロスリープに襲われることもなくなるでしょうね (*^_^*)

倉ちゃんの 工程日記



～PC版(プレキャストコンクリート版)の施工～

今回は、新大阪耐震ハット(新幹線地震計装置)新築工事の現場です。写真の様に、加工されたPC版を一枚一枚クレーンで吊り、金物で固定して建物を建てていきます。PC版とは、「プレキャストコンクリート版」の事で、「pre(プレ)」は「前もって」や「すでに」という意味です。つまり「前もって型作られたコンクリート版」という事です。工場で加工されたコンクリート版を現場で組立てるので、施工時間も約半日ですみました。「前もって」加工されたものに時間はかかりません。木造住宅にもプレカットという呼び名がありますが、同じ意味なのです。



PC版



工事中

組立完了!