

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

さんまのツケ



材料 (2~3人分)

さんまの刺身・・・1尾分	豆板醤・・・少々
刻みネギ・・・少々	ごま油(ラー油)・・・少々
濃口しょうゆ・・・小さじ2	
みりん・・・小さじ1	
酢・・・小さじ1	



作りかた

しょうゆ、みりん、酢、豆板醤、ごま油(ラー油)を合わせてタレを作る。
さんまの刺身を に漬ける。

すぐに食べても大丈夫。しばらく置いて味がしみてからでも美味しいです。
刻みネギは盛りつける前にさっと混ぜ合わせましょう。

みんなの豆知識

「タイノエ」って知ってますか？



皆さん、「タイノエ」って聞いた事ありますか？これは真鯛等の口の中に寄生する寄生虫です。エビやカニと同じ甲殻類で、大きなものは5cmにもなります。真鯛等の口の中にはりついて、真鯛の食べる餌のおこぼれをもらうのですが、実はこの寄生虫、真鯛の餌になる魚を寄せ付ける匂いを発します。そのおかげで真鯛はより多くの餌にありつくとする理想的な共生生活を行っているのです。つまりタイノエが寄生した真鯛は美味しいという事ですね。実際、私も鯛をさばっている時タイノエとご対面しましたが・・・何となく気持ち悪く思いました。が、考え方をかえると良い魚にあたったと喜んでいいのかな？などと思います。この虫、食べても害はないそうです。

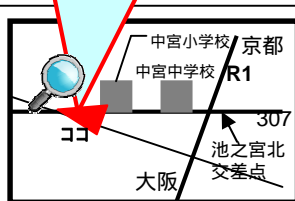


ホームページにどんどんアクセスしてください！

<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1-30 072-898-1338FAX072-898-1390

ほっと一息・・・



ナカハラ通信

2010.10.20

Vol.44

運動会シーズンも終わりに近づいてきましたね。
気が付けば緑の木々も紅く色づきはじめています。
毎年の事ですが、この時期から師走までがとても早く、あっという間に
感じるのは私だけでしょうか・・・(^_^)

さて、秋といえば「食欲の秋」食いしん坊の私には嬉しい季節でもあるのです
特にこれからの季節は「鍋料理」
各ご家庭にそれぞれ違った「こだわりの鍋」がある事と思います。
そんな中で、最近話題の「タジン鍋」をご紹介します。

☆ タジン鍋 ☆

タジン鍋は、モロッコ地方の独特の形をした鍋の事で、
モロッコでいう「タジン」とはじっくり煮込んだ肉や野菜の
シチューの事。そのシチューを作る鍋がタジン鍋。
大きな特徴は背の高いとんがり帽子の様な蓋の形にあります。
これは食材から出る蒸気を逃がさずにお皿に戻す為、水が貴重な
砂漠地方では煮炊きするのに適した鍋となっています。



最近の蒸し野菜ブームからブレイクしたタジン鍋は、日本では
じっくりヘルシーな蒸し調理器具として人気が高まっているそ
うです

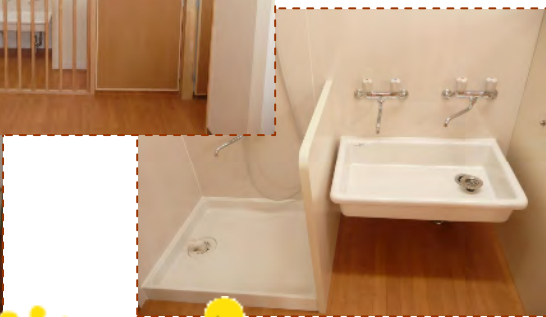
また、基本的に煮込む鍋ではないので、素材の持ち味を損なわず、煮くずれしないのが特徴。
レシピも豊富で、蒸し野菜をはじめ、肉・魚料理など様々な食材に適しています。
蓋を取れば、お皿はそのまま食卓に出す事もできて洗い物も少なくてすみますね

先日、タジン鍋で「白身魚の香草蒸し」を作ってみました。魚がびっくりするほど
ふっくらと仕上がりとでも美味しく頂きました。
週末は子供と一緒に「焼きリンゴ」に挑戦してみようとおもっています
皆さんも一度試してみてくださいはいかがですか？

新築さんご紹介



今回の新築さんは寝屋川市にオープンした会社様の託児室です。女性従業員が多く働いている会社の為、働くお母さんにとってはとてもうれしい環境ですね。木調のあたたかい造りで安全面にも配慮され、お母さんも安心して仕事に取り組める事でしょう。



明るく広々とした室内で子供達ものびのび過ごせる事でしょう



木のはなし

木を横に切ると年輪を見ることができますが、そもそも年輪とは何なのでしょう。年輪は樹木に見られる同心円状の輪です。年輪をよく見ると色の薄い部分と濃い部分があります。この模様は季節によって樹木の生長の仕方が違う為に生まれます。色の薄い部分は生長が活発な春に作られます。このとき作られる細胞の壁が薄いため、木の断面の色も薄くなります。夏になると徐々に生長が遅くなりますが、このとき作られる細胞の壁は厚くなる特徴があり、その結果、断面の色は濃くなります。そして秋になると木の生長は休止します。このように、樹木の生長は春と夏の期間であり、樹木の一年の生長は色の濃い部分と薄い部分の一組の輪で分かるのです。これが年輪です。

また、年輪の幅は環境によって狭くなったり広くなったりします。樹木は気温が高いほど、また雨が多いほど活発に生長するため、年輪幅は広くなりやすい特徴があります。一方、熱帯の樹木には年輪はありません。年輪は季節によって生長の速度が違うことで作られるため、熱帯雨林のような季節変化がはっきりしない場所の樹木には年輪ができないのです。熱帯で育つラワンなどの材木の断面を見ると、そこには年輪はなく、表面が一様になっていることからわかります。因みに、樹木は生長ホルモンによって大きくなるため、年輪と方位には関係ありません。木の南側の年輪幅は広いというのは誤解のようです。山で道に迷っても年輪の幅を見て方位を判別することは出来ないのです。



倉ちゃんの 工程日記



今回は鉄筋の「ガス圧接」です。鉄筋はコンクリートに粘りをもたせるために入れる大切なものなのです。

まず、つなぎ合わせる鉄筋と鉄筋の端面をグラインダーで磨きます。サビや異物が残っていないかしっかり確認します。



圧接器に研磨処理した鉄筋を取付け、圧接バーナーに火を付けてセットします。バーナーをゆっくり鉄筋の芯に入れ加熱します。加熱により、中心部が熱を帯びてきたら加圧を開始し、今度は中心部を避けるように両側を加圧します。

一定の幅を加熱したら加圧してコブにしていき、コブの形状が定まってきたら加圧・加熱を加えはっきりとした形につくりあげます。圧接が完了したらコブが冷えるまで待ちます。ガス圧接完了！！

