

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

サーモンと野菜のさっぱり香草蒸し



### 材料 (2人分)

生鮭(切り身)・・・2切れ  
玉ねぎ・・・1/2個  
じゃがいも・・・2個  
パプリカ赤・黄・・・各1/2個  
にんにく・・・1片

タイム・・・適量  
オリーブ油・・・大さじ1  
穀物酢・・・20ml  
チキンスープの素・・・1/3個  
水・・・1/4カップ  
白ワイン・・・大さじ1  
塩コショウ・・・少々



### 作りかた

鮭は塩・コショウをする。野菜は一口大に切る。タジン鍋にオリーブ油をひき、つぶしたにんにくを入れ、香りをだして鮭を入れ、両面焼き色をつける。の鮭を取り出し、野菜をタジン鍋に入れ、塩コショウをして炒め、白ワインを振り、弱火でワインをとばす。タジン鍋に鮭を戻し、チキンスープの素を溶かしたスープを注ぎ、タイムを加えて蓋をする。

10～12分弱火で蒸し煮し、穀物酢を加えてさらに10分弱火で蒸し煮する。  
タイムは出来れば生を使った方が香りよく仕上がります。

## あなたの豆知識

～食べ物豆知識～

《花粉症》いまや国民の4人に1人は花粉症という時代。アレルギー症状を抑えるとされている食品には、アレルギー症状を抑えるのは甜茶、アレルギーの原因となる抗体反応を抑えるのはシソ、免疫力や体調を整えるには、キノコ類がいいと言われています。

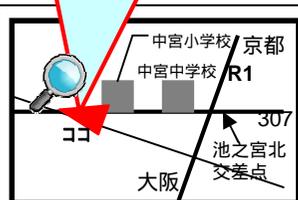
《お茶》お茶には、カテキンという成分が含まれていて、虫歯の原因となる虫歯菌を退治したり、歯垢のもとになる物質がつくられるのを防いでくれるそうです。また、歯を丈夫にするフッ素も含まれていて、虫歯予防の強い味方！さらに口内の細菌の増殖を止め、清潔にしてくれるから、口臭予防にもなるそうです。

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



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

フリーダイヤル 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

2011.02.20 Vol.48

こんにちは！！厳しい寒さもずいぶん和らいできましたね。暖かい春が待ち遠しいです

さて、前回ご案内させて頂きました、ユニバーサルホーム枚方店のモデルハウスが2月11日に香里ヶ丘12丁目にオープンいたしました。当日は朝起きると一面真っ白という雪にみまわれましたが、さすが、(株)ナカハラのメンバー！



現場で鍛え上げた強靱な精神力で(笑)悪天候など全く気にせず、無事オープン初日を盛り上げてくれました。



そして、足元の悪い中ご来場くださいました皆様。本当にありがとうございました。笑顔振りまっていた私達ですが、実は何もかもが初めての事だらけで、不安で一杯でした。ご来場頂いたお客様に上手に説明出来ず、気ばかり焦ってしまっていたのですが、「素敵な家ですね！」「こんな家建てたい！」などのお声を頂き、とても心強く嬉しく思いました。本当に有り難うございました！！

見学は随時出来ますので、お気軽にお問い合わせ下さい  
TEL 072-808-7278



(株)ナカハラは「ユニバーサルホームFC」に加盟しましたが、やはり基本は今までと変わりありません。私達自慢の技術やこだわりを皆様に提供していきたいと思っています。そしてお客様に愛される会社づくりを心がけてまいります。皆様、どうかこれからも

株式会社 ナカハラ  
ユニバーサルホーム枚方店

をどうぞ宜しくお願い致します。



# 新築さんご紹介

今回の新築さんは、勿論香里ヶ丘12丁目！！  
ユニバーサルホーム枚方店のモデルハウスです  
是非皆様に実際に体感して頂きたいと思います



障子をオープンにすると・・・



広々とした空間がいいですね

LDKはリビングとキッチンの距離が程よく離れていて、水仕事の音もきなりません。玄関はホールが大理石で仕上げられており、それでいて地熱床なのでポカポカです。ちょっとしたスペースも無駄にせず、各所に思いやりの工夫がみられます(^\_^)



2階ホールにもちょっとしたカウンターを設置意外と便利です



# 花粉症と風邪の見分け方

すでに花粉症を経験している人なら、季節とともに症状が出てきても花粉症であることに疑いをもつことは無いかもしれませんが、今年初めて花粉症の症状が出た方は、花粉症と風邪の症状との違いが分からないかもしれません。そこで、花粉症と風邪の見分け方をご紹介します。花粉症だと思い込み、風邪をこじらせてしまったなんて事になったら大変ですよ！！

【花粉症の4大症状】花粉症の4大症状は「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」

「くしゃみ」花粉症のくしゃみは回数が多く、鼻の中に入った花粉を出す為に連続して何回もくしゃみが出ます。多いときには10回以上も出るそうです。  
「鼻水」花粉症の鼻水は無色透明の水形でサラサラしています。体を起こしていると鼻の穴から口まで簡単に流れてしまう事も。逆に粘度が高いものや色が濁った鼻水が出る事はない。  
「鼻づまり」花粉症の鼻づまりはひどく、両穴詰まる事も。鼻で息をすることが出来なくなる事も少なくありません。風邪の症状でも鼻が詰まる事がありますが、花粉症はさらにひどい。



「目のかゆみ」風邪の症状にはあまり見られないのが目のかゆみです。これはまさに目に花粉が付着するために起こる症状です。花粉を落とすために涙がでたり、ひどいかゆみが出ます。



他にも、花粉症の場合は熱は出ませんが、風邪の場合は熱が出たりもします。風邪の場合やひどい花粉症の場合は医療機関で診察を受けましょう！！

## 倉ちゃんの

# 工程日記



今回は断熱材のお話です。断熱材は普通一般に知られているのが、「グラスウール」や「ロックウール」ですが、今回は「発砲ウレタン吹付け断熱」です。断熱材を壁面に吹付けると、気泡が出て膨らみ、屋根は60mm、壁面は50mmの厚みまでウレタンが膨らみます。



吹付け中

断熱性、気密性はロックウールやグラスウールの1.5倍程度あるそうです。しかし、吹付け時は全ての工事を中断しての施工となり、施工費も割高になります。

写真ではよく見えませんが、実物をモデルハウス内で見ることが出来ます。



興味のある方はぜひ見学に来て下さいねお待ちしております。

工事中



吹付け完了