

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

本格ビーフストロガノフ



材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 牛肉肩バラスライス… 300g | バター… 45g |
| 玉ねぎ… 1個 | ブイヨン… 1個 |
| マッシュルーム… 1パック | ケチャップ… 40g |
| 小麦粉… 30g | ウスターソース… 20g |
| にんにく… 1片 | 中濃ソース… 20g |
| | 牛乳… 100ml |
| | 生クリーム… 適量 |
| | 塩こしょう |



作りかた

にんにくは皮を剥いて潰し、玉ねぎは薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切って塩・コショウ・小麦粉をまぶしておく。
鍋を弱火にかけ、バターを溶かし、にんにく・玉ねぎを加えてクタクタになるまでじっくり炒める。
牛肉を加えて炒める。水を加えて沸騰したらアクを取って調味料を全て入れる。
牛乳を加えて少し煮て、仕上げに生クリームをかけて完成 とっても簡単なんです

あなたの豆知識

～食材復活の豆知識～

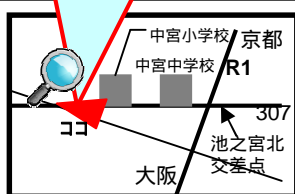
野菜は古くなると、しおれてしまっておいしくなくなってしまいます。そんな時は、ボールなどに水を張ってお酢と砂糖をほんのり味がする位入れて混ぜます。そこにしおれてしまった野菜をつけると、野菜が生き生きと復活しますよ
冷蔵庫に入れてそのまま忘れてしまってチーズがかたくなってしまった時は、密閉容器にチーズが隠れるくらい牛乳を入れてそのまま一時間つけて置けばやわらかいチーズに戻る。
お米が古くなって美味しくなくなってしまったら、お米2合にみりんを小さじ1杯入れて炊いてあげると、臭いも消えて、おいしくなります

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



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

2011.06.20 Vol.52

今年は早めの梅雨入りとなり、予想では梅雨明けも早まりそうな感じですが・・・そうになると、今年の夏も例年に増して暑くなるということなのでしょう・・・



さて、梅雨の季節にわが家でフル稼働するのが「除湿器」です
実は1年をとおして、除湿器が重宝しているのですが、特に梅雨は除湿器様様です。



ご存知のとおり、湿度が高いと不快だけでなく、カビや細菌が繁殖しやすくなり、またダニや害虫も大量発生してしまう事も・・・
雨で湿度が高いのに加えて、外で洗濯物が干せないため、室内干しになってしまいます。この時点で、多分室内の水蒸気は飽和状態でしょう・・・



そこで除湿器の登場！！

除湿器には、大きく2つ(組合せタイプで3つ)のタイプに分類できます。

コンプレッサー方式

空気を冷やすことにより水分を取り除く方法です。コンプレッサーを通して冷媒(フロンガス)を循環させ、冷却器で湿った空気を冷やして湿気を水滴に変えます。

- 【長所】・高温時での除湿力が大きいので梅雨～夏場に向く
- ・除湿量が多いので湿気の多い季節でもパワフルに乾燥できる
- ・消費電力が小さいのでランニングコストが安い
- ・室温上昇が少ない
- 【短所】・コンプレッサーがあるため、振動音大きい
- ・本体サイズが大きめで重い

デシカント(ゼオライト)方式

水分の吸着性に優れたゼオライト(乾燥剤)で水分を取り除く方式。吸着した水分はヒーターであたためられ熱交換器内を通り、冷やされて水滴に戻りタンクに溜まる。

- 【長所】・低温時での除湿力が大きいので冬場でも使える
- ・コンプレッサーが無いので軽量コンパクトで静か
- 【短所】・ヒーターを使う分消費電力が大きくなる
- ・発熱量が多くなり部屋の温度が上がる

ハイブリッドタイプの除湿器

先に紹介した2つの方式を融合させた新しいタイプの除湿器です。夏場はコンプレッサー方式で気温上昇を防ぎ、冬場はデシカント方式で除湿能力の低下を防ぐ為、1年中変わらない除湿能力を維持できるのです お値段も若干高めですが・・・

わが家はハイブリッドタイプの除湿器ですが、夜室内に干した洗濯物が朝には乾いています



before → after

before



今回のbefore afterは内装・外装共に全面改装されたお宅です
ご覧のとおり、まるで新築の様です
1階にはLDKを、2階には和室と洋室を、以前は無かった屋根裏に洋室を設けました。外観もスッキリとし、御施主様にも大変喜んで頂きました。個人のお宅なので、今回はbeforeは外観のみにさせて頂きました。



after



LDK



洋室



LDK



和室



洋室

夏場のお弁当対策

お弁当は一年中いつでも、衛生面において注意を払って作る必要のあるものですが、特に梅雨の時期から夏場は、細心の注意が必要な既設です。

お弁当でよく発生する食中毒のタイプ



- ・ブドウ球菌（盛りつけ料理、おにぎり、弁当）
- ・腸炎ビブリオ（魚介類、刺身、すし、野菜の一夜漬け）
- ・サルモネラ菌、O-157（食肉、卵、畜産食品）
- ・カンピロバクター、病原性大腸菌（食肉）

これらは主に、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの症状を起こします。体調の悪い人、子供、お年寄りなどの体の弱い人にかかると、命にかかわる事も・・・

☆対策として☆

おかずは種類別によりしっかり仕切る
違う種類のおかず（食材）が接すると変質や腐敗の原因になります。アルミホイルでしっかり仕切るか、1種類ずつアルミカップに入れましょう。
暖かいものは冷ましてから詰める
これはお弁当の大原則！暖かいまま蓋をしてしまうと湯気が水滴となって、ばい菌が増える原因に！
食材は必ず加熱を 特に夏はしっかり加熱しましょう。
加熱不要の練り製品等も加熱してから詰めましょう。
生野菜は避けた方がいいですね。

真夏のタイマー炊飯にご用心

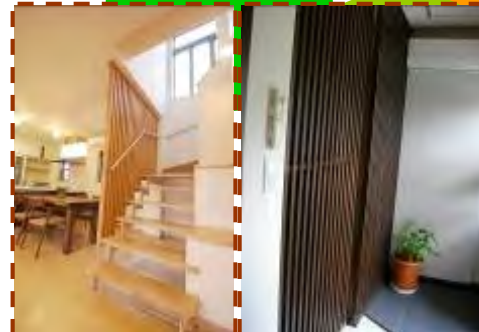
寝る前に翌朝用にタイマーを合わせたり、朝お米をといで夕方炊きあがる様にタイマーを合わせたり、炊飯器には便利なタイマーがありますが、夏場はご用心！炊飯器の中に水とお米を入れた状態で長時間放置しておくと、雑菌が繁殖する事も！炊きあがったご飯に嫌な臭いが残る事もあり、衛生的にちょっと不安。

倉ちゃんの 工程日記



今回は「木柵」についてです。
ナカハラでは、今まで様々な現場で「木柵」を施工してきました。
室内に設置するタイプや屋外に設置するタイプなど色々ありますが、共通して「視線を遮断する」という目的に加えて、「光をとす」目的があります。

視線は遮りたいけど、壁を設けると圧迫感があってどうも・・・という時には迷わず「木柵」それぞれの巾、厚み、高さ、色によっても様々な表現が可能です。それ自体が建具になっているものもあり、木の温もりを感じられますね



気になる所にちょっと設置するだけで、見た目も随分変わりますよ
興味のある方はお気軽にお問い合せ下さいね

