

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

ベーコンとおくらのニンニクおかか炒め



材料 (2人分)

おくら... 1袋
ベーコン... 2枚
ニンニク... 1片
かつお節... 1パック
しょうゆ... 大さじ2



アレンジ用に
茹でたスパゲッティ... 適量



作りかた

ニンニクはみじん切りに。ベーコンは1cm幅に切る。オクラはさっと洗い、斜めに3等分に切る。フライパン油をひいてニンニクを入れる。香りがしてきたらベーコンを入れて軽く炒め、おくらを入れる。おくらの色が鮮やかになってきたら、醤油をぐるっと回し入れてサッと混ぜ、かつお節を入れて火を止めたら出来上がり。とても簡単でサッと出来る一品です。アレンジメニューでかつお節を入れる前に茹でたスパゲッティとゆで汁少々を加え、塩こしょうで味を調べてからかつお節を入れます。あっさり系パスタで美味しいですよ。

みんなの豆知識

～豆知識あれこれ～



■「和牛」と「国産牛」の違い■ 和牛とは、黒毛和種、褐毛和種、日本短角種、無角和種の4種類を指し、国産牛とは、和牛以外の国産牛肉の事。因みに、外国で生まれ育った牛でも、生きたまま輸入して日本で加工すると、国産牛になります。

■マンホールの蓋が丸いのは■ マンホールが丸いのは作業員が出入りしやすいのと、外部からの圧力を分散して伝わりにくくする為。そして、円形の直径はどこも一定なので、管口の上部の支えの直径を蓋よりも小さくしておく、絶対に落下しない。

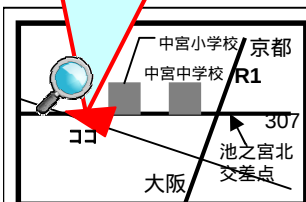


ホームページにどんどんアクセスしてください!!

<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

072-898-1338 FAX 072-898-1390

枚方市中宮山戸町1-30

ほっと一息...



ナカハラ通信

2011.08.20

Vol.54

みなさんこんにちは！
連日の猛暑ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

先日、S様邸新築工事現場にて「構造見学会」を開催させて頂きました。
地熱床の基礎や吹き付け断熱など、建築中ならではの見所がいっぱい！

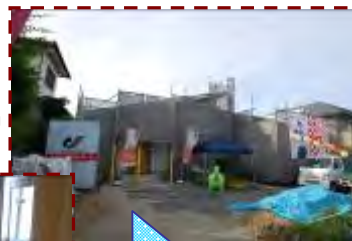
お子様にも楽しんで頂こうと思い、今回は好評の「時計製作コーナー」に加えて「スーパーボールすくい」や「お菓子つかみ取り」などのコーナーも設置。

暑い中、多数ご来場頂き誠に有難うございました。
また、S様とご家族の皆様ご協力有難うございました。

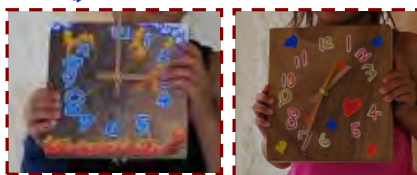
室内展示の様子



平屋建て造りですが、とてもどっしりとした立派な外観です。足場が取れるのがたのしみですね！



素敵な時計が完成しました！



お子様はもっぱら水遊び(?)に夢中！暑い中、多数ご来場頂きまして誠に有難うございました。



新築さんご紹介



今回の新築さんは、奈良県北葛城郡「医療法人 康成会 星和台クリニック」さんです。向かって一番右側の建物の増築工事を施工させて頂きました。



すっきり広々とした待合室に個室待合室も設けられ、インフルエンザなどの感染の疑いがある場合も気にせず院内で待つ事ができますね
透析室も新しくなりました。準個室や完全個室もあり、プライバシーも保てます
患者様にストレスを与えない造りになっていて嬉しいですね
詳しくは、下記ホームページへアクセスして下さいね」

<http://www.kouseikai-med.com/index.html>

☆待機電力節電の落とし穴☆

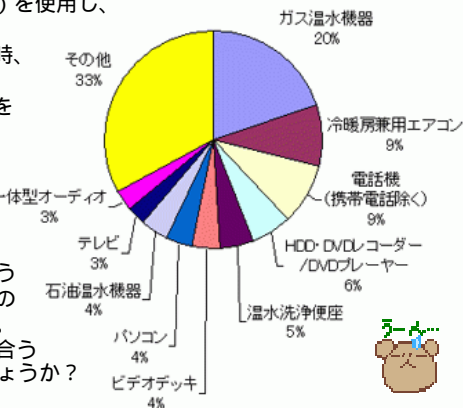
待機電力とは、電化製品のスイッチをONにしていなくても、コンセントを繋いでいるだけで消費する電力の事を指します。一般家庭で待機電力として消費されている電力は、家庭の消費電力のうち6%程度だそうです。下の図の様に、一番大きいのは「ガス給湯器」。またガス式の床暖房がある場合は待機電力が変わってきます。一方、待機電力の例としてよく使われるテレビは、家庭の全消費電力の6%である待機電力の、その中の3%である事も知っておきましょう。

節電方法で一番手軽なのが、節電タップを使用する事です。実はここにも落とし穴があるのです。ご存知のとおり、タップ（いわゆるタコ足配線）を使用し、ホコリ等が原因で火災事故が多数起きています。また、一度完全に電源を落とすと次に使用する時、デジタル表示で常に文字が表示されている機器類も、表示すること自体や表示するデータを処理するために電力を使ってしまう。特にテレビのデジタル番組表は再取得にかなりの電力を使用します。



事で、きっと楽しく節電出来るのではないのでしょうか？

6%の待機電力の節電も大切ですが、普段の生活の中で、家電を使う時間を少し短縮するなどの対策も重要だと思います。家族が協力して声を掛け合う



倉ちゃんの

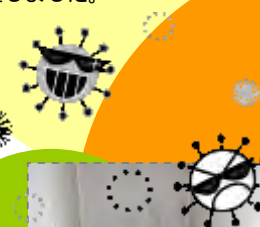
工程日記



今回はRC造（鉄筋コンクリート造）のマンションです。1階スラブ下に水が溜まった状態が長く続いた様で、その湿気がじわじわと1階の壁を伝って上がって来た為、木部やボード部分に大量のカビが発生しました。



クローゼット内部のカビ



ユニットバス内部



洗面脱衣室のカビ



トイレの壁・床にも

カビは意外と根が深いのです。特に今回の様に壁や床の内部から発生した場合、いくら表面のカビを除去してもきりがありません。カビが発生した原因を究明し、その発生源から改善していくしか方法がありません。気温が高い時期の湿気は特に注意しましょう。