

簡単！  
おいしい☆

# Cooking

## レシピ

### いとより鯛のアクアパッツア



#### 材料 (1尾分)

いとより鯛(無ければ白身魚)・・・1尾  
 アサリ・・・250g  
 きのご類・・・1パック  
 ミニトマト・・・1パック  
 オリーブオイル・・・大4  
 ローズマリー・・・2枝  
 酒・・・100cc～150cc  
 水・・・200cc～300cc  
 塩コショウ・・・少々  
 ニンニク・・・2片



#### 作りかた

魚やアサリなど下処理の必要なものは処理しておく。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ香りを出す。魚とアサリ、ローズマリーを入れる。強火で酒の2/3を入れ蓋をして蒸し焼きにする。水分が足りなくなったら残りの酒を足す。10分程蒸したらトマト、きのご類塩コショウを入れ水を加え再び蒸す。魚に火が通ったら味見をして足りなければ塩コショウで整えて下さい。

**お鍋やフライパンに材料を入れるだけ♪  
味付けは塩のみ♪魚介のうまみたっぷりです♪**

### あなたの豆知識

～分かってる様で間違えてませんか?～



コンセントを差し込むのではなく、「コンセントにプラグを差し込む」のですよ～(\*^\_^\*)  
 松阪牛は「まつざかぎゅう」ではなく「まつさかうし」が正解!  
 どんぐりころころどんぐりこ 正解は「どんぐりころころどんぶりこ」  
 「ダントツ」は「断然トップ」の略語。ダントツトップと言うと「断然トップトップ」  
 鮭の身は赤いが、生物学的には白身魚に分類されるらしい・・・  
 ボーリングの両隅の溝は「ガーター」ではなく「ガター」が正解。ガーターは女性のストッキングを留めるバンドです(\*^\_^\*) ゴルフのティーショットで最初に打つのは「オーナー」ではなく「オナー」が正解。ラテン語で「荣誉」という意味

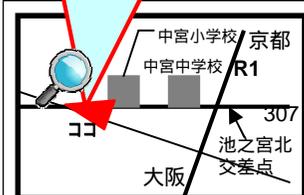


ホームページにどんどんアクセスしてください!

<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

2011.12.20 Vol.58

今年も残すところあと数日となりました。  
 あっという間の1年・・・(毎年の事ですが(\*^\_^\*))



今年の冬は暖かいなって思っていたのですが、12月に入ってから急に寒くなりましたね。冬も本番です。



## Merry Christmas

この1年を振り返ってみると、(株)ナカハラにも色々な事がありました。  
 昨年10月に加盟した「ユニバーサルホーム」現場一筋、営業初心者のスタッフが右も左も分からない状態でスタートしました。年明け一番初出の日に最初にかかってきた電話のお客様が枚方店で初めてのお施主様となりました。2月には第1号のモデルハウスを香里ヶ丘にオープン。営業下手の私達の強い武器となりました。皆様のご協力のもと現在は順調に事業をすすめる事ができております。あらためて御礼申し上げます。

先日竣工しました、片鉾東町分譲も是非見学にお越し下さい。香里ヶ丘・片鉾東町共に「地熱床」を稼働中！寒い時期だからこそ、驚きの「快適さ」を体感して頂けると自信をもっております(\*^\_^\*)



Merry Christmas



年末は12月29日まで  
 年始は1月6日より平常営業  
 致します。  
 来年も皆様、どうぞ  
 宜しくお願いします

# 新築さんご紹介

今回の新築さんは、片鉾東町分譲です。  
リビングに階段を配置し、家族の存在を大切に設計です。



敷地を最大限有効に利用して設計しました。お部屋を広く感じさせつつ、収納もたっぷり生活するといつの間にか増えてゆくあれこれを、スッキリ収納できますね。キッチンからはお部屋全体が見渡せ、子育て主婦には嬉しい設計です(^o^)



リビング正面にエコラット

トイレにもさりげなくエコラット



## DATE

建築場所・・・枚方市  
敷地面積・・・83.00㎡  
延べ床面積・・・97.26㎡  
構造・・・木造2階建て



# Let's Try ☆ぬか床作り☆

先日、いつもお世話になっている酒屋さんで精米機械を導入してお店で精米したてのお米の販売を始められたとお聞きし、早速購入させて頂きました。精米したてのお米は勿論、とっても美味しかったです

その時、一緒にフレッシュな「ぬか」も頂いたので、初めてのぬか床作りに挑戦してみました。今の季節なら初心者にも最適ですね

基本材料は・生ぬか1.5kg・水1.5ℓ(ぬかと同量)・自然塩200g(ぬかに対して13%)  
・昆布5×5cmが3枚・唐辛子3本・捨て漬け野菜適量

作り方・・・水を沸騰させ塩を溶かして冷まして置きます。漬け容器(私は6ℓ容量のホーローを使用しました)にぬかを入れ、少しずつ塩水を加えてかきまぜ、均等に混ぜたら昆布と唐辛子、捨て野菜を入れて完成

手入れ・・・朝晩、清潔な手でぬか床をしっかり混ぜます。3～4日で捨て野菜を取替ながら、煮干しや実山椒、大豆などご家庭の味を作ってみましょう。10日程で食べ始める事が出来ます。最初は少し塩辛く感じるかも??水分が出てきたらぬかを足すか、水抜き(市販であります)をしましょう。わが家はかつお節を削る時に折れてしまったかつおを放り込んでます(^\_^)

精米したての美味しいお米と生ぬかのお求めは・・・

## ☆永田酒米店さん☆

住所：枚方市宮之阪4丁目17-38  
電話：072-849-7626

1kgから販売して頂けます。量や距離によって配達もして頂けるそうです。詳しくは直接お問い合わせ下さい。



## 倉ちゃんの

# 工程日記



今回は「エコラット」を取り付けた現場です。

エコラットとは、粘土鉱物などの微細な孔を持つ原料を焼成した内装壁材です。エコラットの微細な孔は、湿気を吸ったり吐いたりするのに適した大きさに設計されていて、室内の湿度を調節してくれます。また、ペット臭、タバコ臭、トイレ臭、生ゴミの腐敗臭など生活臭の原因物質を吸着し、悪臭を軽減します。



今回は、このエコラットを玄関のニッチに貼ってみました。玄関は日当たりの悪い所が多く、また靴などの臭いが気になります。そこで、明るめの色のエコラットを張り、棚板も無垢板を使ってみました。見た目もお洒落でお客様が来られるたびに慌てて消臭剤をスプレーする必要もありませんね(^o^)。ペットを飼っている家庭は特に、慣れた家の臭いは感じませんが、外部から来られる人にはしっかりと臭っているものです。

ちょっとした工夫で見た目もお洒落なインテリアにもなる「エコラット」施工もとっても簡単なんですよ