

簡単! Cooking★ レシピ

おいしい☆

☆あさりのトマトソースパスタ☆

材料

- | | |
|----------------|-------------|
| オリーブオイル...大さじ4 | ニンニク...2片 |
| あさり...40個 | 白ワイン...60ml |
| プチトマト...20個 | 塩...少々 |
| 白コショウ...少々 | パスタ...320g |
| イタリアンパセリ...適量 | |



作りかた

- ① フライパンに、オリーブオイルをひき、芯をとったニンニクを炒め、色がついたらオリーブオイルに香りがついているので、取り出す。そして、アサリ、白ワインを加え、フタをする。
- ② ①のアサリのフタが開いたら、プチトマト、塩・コショウで味付けし、煮詰める。
- ③ お湯の入った鍋に塩を入れ、パスタを茹でる。
- ④ ②にイタリアンパセリを加え、少しかき混ぜる。さらに③を加え、かき混ぜ、白コショウを加え、お皿に盛り付け、仕上げにイタリアンパセリを散らす

みんなの豆知識

～4月1日生まれは前の学年の7ヶ月～

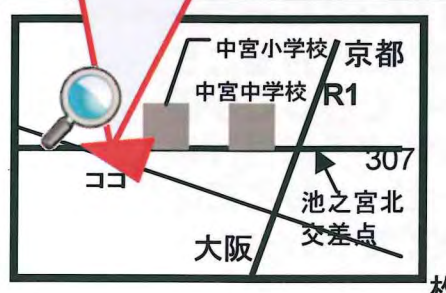
なぜ4月1日生まれは前の学年になるのか？
 学年は4月1日に始まり翌年3月31日に終わるが、民法では、「年を取るのは前の日の午後12時」ということになっているため、4月1日生まれの人は、前年度の3月31日に年をとることになり、「子女が満6才に達した翌日以降における最初の学年の初めから小学校に行く」という学校教育法の元では4月1日生まれは前年度に割り振られる事になるのだそう。

ま-パ-ジにどんどんアゲてください!!

<http://www.arc-nakahara.co.jp>



新築・ナカハラ



株式会社 ナカハラ
 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
 フリーダイヤル 0120-026-096
 枚方市中宮山戸町1-30 Tel.072-898-1338 FAX072-898-1390

ほっと一息... ナカハラ通信 Vol.62

2012.03.20

こんにちは♪
 最近すっかり日差しが春めいてきましたね
 皆様そろそろお花見の予定など決まってくる頃でしょうか(*^U^*) 昼間の桜もいいですが夜の桜もまた格別☆
 季節を感じる行事は大切にしたいですね。



さて、この時期花粉症に苦しまれる方も多いのでは？

花粉症の季節が近づくと、毎年様々な種類のお茶が「花粉症対策に効果あり」と話題になりますね。花粉症対策に手軽に取り入れることができるお茶。今回は数あるお茶の中から花粉症の症状の緩和に効果が期待できるお茶をまとめてみました。みなさまの症状改善に立てれば幸いです☆

緑茶...緑茶に含まれる成分としてよく知られているのはカテキンですね。カテキンとはお茶独特の、あの渋みの成分のことです。カテキンには花粉症などに対する抗アレルギー効果もあるということが分かってきました。しかし花粉症に対する効果を得るためには大量に飲む必要がありますので、大量飲めない人はうがいを利用したり、カテキン成分を抽出したサプリメントなどで摂取する方法が良いのではと思います。

甜茶...甜茶は学会でも抗アレルギー効果が報告されているほど、花粉症には効果の高いお茶です。甜茶の甜茶ポリフェノールがヒスタミンの分泌を抑えることで、花粉症やその他様々なアレルギーに効果を発揮します。ただし、選ぶ際には「バラ科」の甜茶を選ぶようにしてください。花粉症に効果がある甜茶ポリフェノールが含まれているのは、バラ科の甜茶だけです。甜茶をうたった商品であってもバラ科の甜茶ではなかったり、他の原料とのブレンド品であることも多いのでよく調べてから購入するようにしましょう。

紅富貴...緑茶と比べると多少渋みが強いのが特徴なのですが、カテキン的一种である「メチル化カテキン」と抗アレルギー成分である「ストリクチニン」を含んでいるため、花粉症などのアレルギー症状への改善効果があると期待されています。

新築さんご紹介

今回の新築さんはユニバーサルの家・Y様邸です。木造2階建てのお宅です。現在は4LDKですが将来2階の子供室を間仕切れるようにフランニングしているため32坪で5LDKが可能な間取りとなりました。すべてのお部屋が南面に面しているため室内は非常に明るく快適です。収納も必要な場所に使い勝手を考慮して取り付けているのでかなり住みやすい家に仕上がりました。



これからの節電対策 エアコンの除湿運転は大騒ぎ！！

エアコンには「除湿運転」という機能があります。「除湿」と聞くと湿気を取り除くだけの簡便な作業と思いがちですが、じつはこれほど消費電力量の大きい仕事はありません。

除湿の原理は冷たい水の入ったコップに水滴がつくのと一緒。エアコンの内部の冷たい部分に結露を発生させて室内の水蒸気を排出しているのです。ただしエアコンの運転自体は「弱冷房」と同じ。

湿度だけ下げたいのに、室温まで一緒に下がってしまいます。おそらく除湿運転のスイッチを入れる人は、冷房が嫌いな人です。室温はそのままで湿度だけを下げたいのです。

最近のエアコンは室温が下がらないようにエアコン内部のヒーターを使って冷えた空気を温めるようになりました。夏なのにヒーター！！

エアコンの内部では冬と夏を混ぜて春を作る作業が行われているのです。まるで盆と正月がいっぺんにきたような大騒ぎ！！そりゃ電気代もかかるはずですよ。エアコンは便利な機器ですが、室温を快適にするのにそこまで手の込んだ仕掛けを施さなくても・・・

たとえばLDK(18畳) 寝室(10畳) 子供部屋(6畳×2)に各エアコンがある家庭の場合、エアコンをすべて【扇風機】に代えると、6~9月の消費電力は約1100kwhから約250kwhにまで減少するそうです。

電気代に換算するとおおよそ2万円！！

皆さん浮いたお金は何につかいますか？



子供室です。小さい時期は大部屋で！成長に応じて間仕切ります。

1階全室床暖房なのでどこにいても足元からポカポカ。寒い冬場は最高です。

和室とLDKが絶妙なバランスで配置！キッチンにいながらお子さんの動きがすべてうかがえます。

リビング階段に立て格子！最近では十カハラの定番になるほど大人気です。

玄関を入れて正面に土間収納！使い勝手はもちろん抜群！玄関が広く見える視覚効果もあります

建築場所・・・枚方市
敷地面積・・・130.72㎡
延べ床面積・・・114.22㎡
構造・・・木造2階建て



倉ちゃんの

工程日記



今回は皆さんもすぐにでも使えそうな変わったハンガーパイプをご紹介します。スライドハンガーパイプです。ハンガーパイプはクローゼット内部で横向けに取付けることが多いですが、こうして手前側に取り出せるように付けると狭いクローゼットなどにはなかなか便利です。