

簡単!
おいしい☆

Cooking

レシピ

切り干しナポリタン



材料

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 切り干し大根(乾燥) ... 50g | ウインナーソーセージ ... 4本 |
| 玉ねぎ ... 1/2個(約75g) | ピーマン ... 1個(約20g) |
| にんじん ... 20g | ケチャップ ... 大さじ3 |
| 中濃ソース ... 大さじ1 | 塩コショウ ... 適量 |
| オリーブオイル ... 適量 | 粉チーズ ... 適量 |



作りかた

- 1 切り干し大根はもどしておく。フライパンにオリーブオイルを熱し、薄切りにした玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- 2 細切りにしたにんじんとピーマンを加え炒める。
- 3 斜め切りにしたソーセージを加えよく炒め、もどして水気をきった切り干し大根を加え、ケチャップ、中濃ソース、塩こしょうで調味する。
- 4 お皿に盛り付け、粉チーズをふりかけて出来上がり。

みんなの豆知識

～雨の時に使いたくなる豆知識～



6月11日が傘の日だと知っていますか？ 暦の上で『入梅』になるこの日を傘の日と日本洋傘振興協議会で定め、毎年様々な機能性やファッション性を持つ傘の紹介する活動をしています。毎年立夏の日を日本洋傘振興協議会では、パラソルの日としています。忘れ物ナンバー1の傘ですが、年間で売れている数もかなりの数にのぼります。日本での年間消費本数は、なんと1億3000万本にもなります。そのうち約1億本は中国や台湾、東南アジアから輸入によって日本に入ってきています。日本の人口とほぼ同じ数の傘を消費しているということは、安い傘を使い捨てているのも多いということでしょうか。傘といえど資源に限りはありません。

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

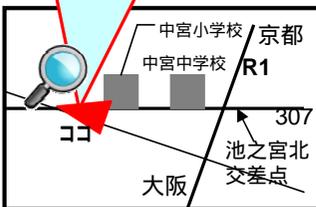
フリーダイヤル



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

2012.5.20

Vol.64

こんにちは

GWはどう過ごされましたか？気づけばもう6月で梅雨入りですね。この時期活躍する傘。今年は少しこだわってみようと思います。みなさんもどうですか？



東京スカイツリー

5月22日(火)に開業する東京スカイツリー。ちょっとした雑学を紹介します。

スカイツリーとは何か？

スカイツリーとは、地上デジタル放送用の電波塔です。現在、東京タワーがその役割を担っていますが、都内には高いビルがたくさんあるのでビルの影になる場所に電波が届かない可能性があります。新しく始まったデジタル放送、ワセグ放送の有効活用の為にも600m級の高い電波塔が必要だと考えられ、スカイツリーの建設が決まりました。

スカイツリーの高さ

スカイツリーの高さは634mに決まりました。当初は約610mを予定していましたが自立式電波塔世界一を目指し構造の対応を進め、検討し決定に至ったそうです。ちなみに「むさし」という語呂で覚えやすいのもあってこの高さにしたそうです。スカイツリーのある場所は昔「武蔵の国」と呼ばれる場所だったのです。

スカイツリーの形

スカイツリーは足元の部分が三角形、上部に行くにつれ、だんだんと円形に変化します。このことを踏まえて眺めると面白いかもしれません。

スカイツリーのライティング

ライティングというのは光の演出のことです。夜になると、スカイツリーがライトアップされます。「粋」と「雅」2種類のライティングがあり毎日交互に変わるそうです。

「東京スカイツリー」という名称

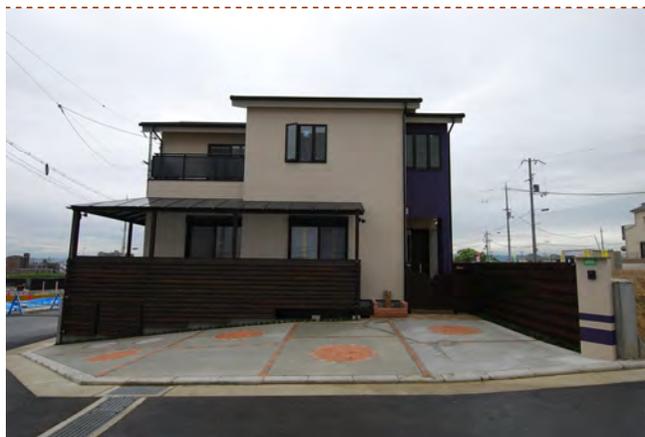
6つの名称候補が選定され、2ヶ月間投票を受付けて選ばれました。ちなみに、6つの候補名は「東京EDOタワー」「東京スカイツリー」「みらいタワー」「ゆめみやぐら」「ライジングイーストタワー」「ライジングタワー」。

他にもたくさんあるので調べてみてはいかがでしょうか



新築さんご紹介

今回の新築さんはユニバーサルホームの家、M様邸です。



内部は木の質感をそのまま使ってとても温かみのあるお家となっております。ウッドデッキが映えプランターなどをかけられる仕組みになっています。

今回も人気の格子を使い、階段下収納には雰囲気を壊さない様に格子をつけた扉になっています。

施主様のこだわりがふんだんに詰まった大満足のお家になりました

最近よく聞くエイジングケアって？

最近テレビのCMでもよく見かける『エイジングケア』。今回は、エイジングケアとは何か、をご紹介したいと思います

エイジングケアとは？

エイジングケアとは、エイジング（加齢）をケア（お手入れ）するという意味です。25歳がお肌の曲がり角といいますが、やはり何もしなくても大丈夫だった10代～20代前半よりも、20代後半になるにつれ、きちんとケアしてる人との違いがでてきます。

お肌の曲がり角！エイジングサインはこれだ！

あなたのお肌は大丈夫ですか？下記の項目をチェックしてみてください。

- ・アイラインを引かないと目力が昔に比べてなくなった
- ・頬の毛穴が目立ってきた
- ・口角が下がって不機嫌に見える
- ・目元や口元が乾燥しやすい
- ・太ったわけではないのに顎がたるんでいる
- ・笑った後などにほうれい線が気になる

残念ながら当てはまってしまう人。エイジングケアが必要かもしれません

エイジングケアのやり方

まずは、老化の原因ですが、基本的には紫外線による光老化と乾燥です。

紫外線対策は万全に！

シミとかしわとかたるみの多くが紫外線が原因です。夏以外もきちんとUV対策をしたり、ベランダでちょっと洗濯物を干すときにも日焼け止めを塗ることで、10年後の肌が変わってきます。

乾燥を防ぐ

間違ったスキンケア方法やクレンジングで乾燥肌やインナードライ肌になってしまっている方が多いです。とにかく、化粧水や美容液にこだわる前に、クレンジングや洗顔にこだわって下さい。

日々ちょっとしたことに気をつけていつまでも若々しくいたいですね

川ちゃんの

工程日記



今月から工程日記は川瀬こと川ちゃんが担当させていただきます。楽しんでいただけるようがんばりますのでよろしくお願い致します。さて今回は「断熱材」についてのお話です。断熱材については前回外吹付についてお話しましたが今回は部屋内側に硬質外吹付、外壁・屋根側にA1遮熱シートを張っています。



外周部分に張る事により熱線(赤外線)を遮る事ができます。また防水性も高いので防水紙の役割もあります。



部屋内側に硬質外吹付現場吹付します



一部をカットしました。遮熱シートに通気層があるので結露防止になります。

日中暑い中部屋の中に入ると地熱効果も合わさって冷たくて涼しかったですよ