

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

グレープフルーツゼリー



材料

100%ジュース（グレープフルーツかオレンジ） 350cc
粉ゼラチン 1袋（5g）
グレープフルーツ 1個
砂糖（お好みで） 大さじ1



作りかた

1. グレープフルーツは剥き実にし、一口大にほぐす。ここで出たジュースは、ゼリー液として利用～350cc中に計量してください
2. ジュースの約半量にゼラチンを振りいれしばらく置き、そのままレンジにかけてゼラチンをとく。（砂糖を入れる場合はここで）
3. よく混ぜてゼラチンが溶けているか確認したら、残りのジュースを加える。
4. 器に注ぎ、のグレープフルーツも加えて冷蔵庫で冷やし固める。

みんなの豆知識

～カーネル・サンダースは本名じゃない～



ケンタッキー・フライドチキンの創業者として知られる、カーネル・サンダース。本名は、ハーランド・デーヴィッド・サンダース。カーネルというのは、ケンキー・カーネルというケンタッキー州に貢献した人に与えられる名誉称号のこと。店頭ディスプレイされているカーネル・サンダース像は、日本法人独自のもの。元々カナダのフランチャイズ店でイベント用に使用されたものが倉庫に放置されているところを、視察に訪れた日本法人の関係者が持ち帰ったものだとされています。自身も来日の際この像が気に入っているらしく、アメリカの総本部にも日本法人提供の像が展示されているようです。

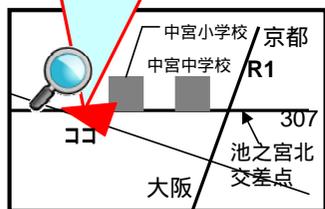


ホームページにどんどんアクセスしてください！

<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

2012.06.20 Vol.65

こんにちは

とうとう梅雨入りしましたね。気象庁の発表では去年の梅雨入りは近畿で5月22日だったそうです。今年は平年並みの6月8日でした。ナカハラ通信の次号がお手元に届く頃には梅雨が明けてセミがミンミン鳴いているかもしれませんね



七夕伝説

みなさんはご存じでしょうか？我が社があります枚方～交野に七夕の伝説があることを。

地名の由来について一部ご紹介

天の川・・・この辺りは甘くおいしいお米が実る事から甘野（あまの）と呼ばれ、そこに流れる川は甘野川（あまのがわ）と呼ばれていたが、清流が太陽に照らされて川床の小石が銀河のようにキラキラと輝いて見えたことから宇宙の銀河にたとえ、七夕にゆかりのある「天野川」（天の川）と名付けられた。（貝原益軒『南遊紀行』より）

逢合橋・・・交野市の倉治には「織姫」天棚機比売大神（あまのたなばたひめおおかみ）を祀る機物神社（はたものじんじゃ）、天の川をはさんだ対岸の枚方市香里団地の観音山公園（中山観音廃寺跡）には「うし石：牽牛石」があり、そしてほぼ中央の天の川に「逢合橋」という名の橋が架かり、この橋で年に一度七夕の夜に二人が逢い愛し合うというロマンチックな話が伝えられている。

かささぎ橋・・・天の川が淀川と合流する直前には、七夕の夜 鶴（かささぎという鳥）が翼を連ねて橋を架け、二人を逢わせることに由来した「かささぎ橋」、さらに少し離れて織姫・彦星のイルミネーションで飾られ、天の港に由来する「天津橋」などがある。

星の地名がいっぱい
あちらこちらに夜空にちなんだロマンチックな地名が多い。たとえば、**星の森**や**星田妙見宮**、**星田旭遺跡**などがある**星田**、**南星台**の辺り。このほかにも、**天田の宮**や**月の輪滝**など不思議にも星に関する地名が点在しています。

地名に関心を持ちながら枚方、交野あたりを歩いてみるといつもと違う見え方になりそうですね



before → after

今回はK様邸のリフォームで取り付けました**インプラス**を紹介します。

インプラスとは簡単に言うと今あるサツの内側にもう一枚サツを取り付けることです。



取り付けることによって

- …断熱効果
インプラスは樹脂製でアルミに比べて熱伝導率が1/1000程度と、断熱効果に優れた素材です。さらに今ある窓との間に生まれる空気層が室内の熱を外に伝えにくくし、断熱効果を発揮します。外気温の影響を受けにくい快適な室内環境を実現します。
- …結露軽減効果
既存の窓と、内窓として取り付けられたインプラス、さらにその間に生まれる新しい空気層が室外と室内をしっかりと隔てる構造に。大きな断熱効果で外気温の影響を受けにくくし、結露の発生を抑えます。また、結露を抑えることができればカビ・ダニの予防にもなり、家族の健康も守れます。
- …防音効果
外窓とインプラス、その間の空気層が障壁となり、高い防音効果を発揮。室外の車の騒音や、赤ちゃんの大きな泣き声も遮断させ、静かな教室並みに。不快感のない静かな住環境をキープします。
- …スピード施工
1窓あたり1時間の施工(施工現場の状況によります)。壁などを壊す大がかりな工事は不要です。

このインプラスは復興支援・住宅エコポイント対象製品となっています。詳しく知りたい方は当社までご連絡ください。

今話題の塩麴の次は…醤油麴!

旨味があり、美と健康にいいということですからブームになっている塩麴ですが、麴は塩以外に醤油とも相性がいいという。醤油麴は、米麴と醤油を合わせて発酵させたもの。ソースやディップとしてそのまま使えるというのが特徴だという。

- 醤油麴の作り方**
- <材料>
米麴(生) ... 200g
濃口醤油 ... 200cc(濃口醤油が一番合うとのこと)
- <作り方>
- 1) ボウルに米麴を入れ手でほぐす。手でギュッと握って山型に固まるまでほぐす。
 - 2) 醤油を加えて混ぜる。醤油が濁ってトロツとした感じになるまで手で混ぜる。
 - 3) 密閉容器に移して常温で2週間、夏は1週間で出来上がる。必ず1日1回スプーンで全体をかき混ぜること。乾燥麴を使う場合は、醤油の分量を300ccに増やせばよい

醤油麴の使い方
基本的に醤油代わりに使えばいいとのこと。卵かけご飯、ブリの照り焼き、春巻、冷奴など。旨味と甘味が増すという。また通常の醤油を使うより麴で醤油の量は半分になるので減塩になるという。

次はいったい何麴が誕生するんでしょうね

醤油麴とは
麴にはアンチエイジング、ストレスを軽減、便秘解消、疲労回復効果などが期待でき、麹菌から発生する酵素が、たんぱく質やでんぷんを分解することで消化吸収しやすくなる。さらに酵素によって生成されるアミノ酸は主要なエネルギー源に。これに、しょうゆの効能が加わるのが醤油麴。大豆や小麦、塩、水を原料としたしょうゆは、ビタミンB2やB6、葉酸などのビタミンB群、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルを含む。ビタミンB群は細胞の再生やエネルギー代謝に必要なビタミンで、基礎代謝を上げる働きが、これにミネラル成分による美肌効果もプラスされるというわけです。

簡単節電の術

充電はぎりぎりまでねばって

携帯電話、電話機など、毎日充電する必要はありません。ぎりぎりまでねばって、まとめて充電し、使わないときはプラグを抜いておく。家電製品も使用時以外はプラグを抜き待機電力をカット

炊飯器

・3合を2度炊くよりも、6合を1度炊いた方が経済的。
・タイマーをかけて眠るのなら、夜、起きている間に炊く。
・ご飯は保温せず、タッパーなどに入れ、冷蔵や冷凍で保存。電子レンジで温め直したほうが節電。

洗濯機

・ちょっとずつ洗濯するより、1回にまとめて(洗濯機容量の80%程度まで)洗濯したほうが経済的。水道の節約にも。
・洗濯機まかせに5分も脱水しなくても、3分もすれば充分。電気代も節約でき、干してる間にも洗濯機が動くので、アイロンがけが素早くできる。

テレビ

・リモコン操作より、本体で操作したほうが電力は少なくすむ。
・大きなテレビと小さいテレビ、両方あるなら、小さいテレビで見るほうが節電。
・音量が大きい、画面の設定が明るいほどに、電力を使います。

冷蔵庫

・ビニールカーテンをつければ、冷蔵庫を開けた時の冷気の逃げ方が違います。市販のものでも、手作りのものでもよい。
・やみくもに食材を入れるのではなく、大まかに場所を決め開口時間を短縮
・熱いままのものを冷蔵庫に入ると、一気に庫内の温度があがり、余計な電力を使うことになります。

電子レンジ

・“おまかせ”ボタンのついている電子レンジもありますが、かなり熱くなってしまう。適温を工夫しましょう。
・暖めるものは冷蔵庫から早めに出して常温に戻しておきます。急いでいる場合、容器まで冷え冷えのものは、別の容器に入れかえてからレンジします。
・冷凍保存の食材は、電子レンジで解凍しない。前の晩から冷蔵庫におく、常温で解凍してすぐ使うなどの工夫を。

温水洗浄トイレ

・未使用時はフタをし、便座の温度が下がりにくくする。
・設定温度は常に“高”に設定せず、“低”にすれば節電に。真冬など季節によっては温度調節をしましょう。

照明器具

・誰も居ない部屋は、きちんと消す。
・廊下や玄関、つけっぱなしにしない
・外灯はつけっぱなしにしない

たくさん掲げましたが出来る所から少しずつやってこの夏の節電対策に活かして下さい

川ちゃんの 工程日記

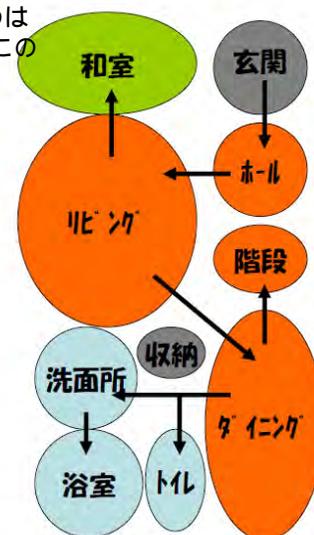


今回は工事にかかる前の「設計」についてのお話です。まず、設計図面を書くにあたって最初に行うのは**ゾーニング**です。住まいのプランニングにとってこの**ゾーニング**作業はとても大切なことです。



ゾーニングとは空間を機能や用途別にまとめて、いくつかの小部分に分け、それぞれに必要な空間の大きさを設定し、相互の関連を見た上で空間の中での位置関係を決定する手法です。右の**ゾーニング図**がゾーニングする上での考え方です。

この手法を使う事により部屋の位置と広さが大まかに決まってプラン作成の時間短縮でき、且つ生活動線などが分かりやすくなりますよ



ゾーニング図