

簡単！
おいしい☆

Cooking

レシピ

鮭のムニエル簡単タルタルソースあえ



材料

- | | |
|------------|------------|
| 鮭・・・3切れ | タルタルソース |
| 塩コショウ・・・少々 | マヨネーズ・・・大3 |
| 小麦粉・・・適量 | ゆで卵・・・1個 |
| バター・・・適量 | 玉ねぎ・・・大1 |
| | ピクルス・・・大1 |
| | 塩コショウ・・・少々 |



作りかた

玉ねぎ、ピクルスをみじん切りにします。 鮭に塩コショウしておきます。 ビニール袋に鮭と小麦粉を入れ全体に粉をまぶします。 フライパンでバターを溶かし を入れ両面をこんがり焼きます。 ゆで卵をみじん切りにしてタルタルソースと を入れまぜます。 で出来上がったソースを焼き上がった鮭にかけたら出来上がりー
忙しいあなたにピッタリ 簡単なので、皆さん作ってみてくださいね(^o^)

みんなの豆知識



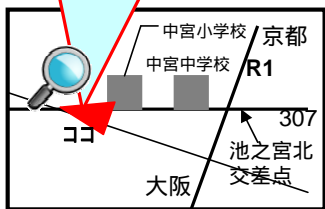
魚の泳ぎ方で魚が右利きか左利きかどうか判明できる。
サボるって何語？ フランス語のサボタージュが語源。サボタージュとは、もともと木靴製造という意味。
テレビでよくみる【特別出演】って何？ 主役と同じまたはそれ以上のランクの俳優、脇役として出演する際の敬意の表れで、大物俳優がダダをこねないための配慮のために使用される言葉である。ギャラも特別優遇が多い。
ハイヒールは昔男性が履いていた？ 世界最古の絵に描かれた男性はハイヒールを履いていた！

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

2012.11.20 Vol.70

11月に入り寒さが本格化してきましたね(>_<)皆さん体調管理には十分気をつけて下さいね。さてさて、寒くなってくるとお肌の乾燥が気になりますか？女性だとお肌が乾燥していると化粧のりが悪くなり気持ちもドヨンんです。(涙)肌の乾燥を防ぐのは、化粧品や美容液でのケアしかないと思ってるかたも多いと思います。が、実は食事に気をつけることで肌を改善させることができちゃうんです！！

乾燥肌を防ぐ食事



乾燥肌対策にいいとされてる栄養素はビタミン 特にビタミンA、B、Eは重要です。それぞれの役割を見ていきましょう。

ビタミンA 肌に潤いをキープだけでなく、代謝を正常にしてくれる働きをしてくれます。ビタミンAが多く含まれる食品は、ウナギ・レバー・サバ・イワシなど青魚や緑黄色野菜、ワカメなどがあります。



ビタミンB 肌が乾燥しておこる炎症を抑えてくれます。豚肉・卵・大豆があります。中でも、大豆にはビタミンBと良質なタンパク質が多く含まれているので美肌には欠かせない食品です。



ビタミンE 肌に潤いを与え、血液も循環をよくする働きがあります。ビタミンEを多く含む食品には、ゴマやアーモンドなどのナッツ類があります。簡単に手が入り食べやすいものですが、カロリーが高いため食べ過ぎに注意しましょう。



乾燥から自身を守るためにもっとも大切なことはバランスのとれた食生活です。ストレスをためず、夜更かしをせず、バランスの良い食生活を心がけましょう。

before → after

T市にある文化住宅の借家をリニューアルしました

4軒の住宅の内2軒を1軒の住宅にすることになりました。1階に窓がほとんど無く家の中が非常に暗かったので横に既存の窓を移動し、取り付けて内部の壁を撤去してLDKとして利用しました。2階は、間仕切り壁の位置は変えずに引き違い戸を入れただけで奥の部屋まで光が入るようにしました！！！！外部は、一部に鉄板サイティングを張り残りは、塗装で色をつけました(^o^)リニューアルした後、すぐに入居者様が決まり、施主様も喜んでました

施工前



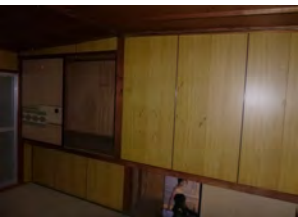
施工前はすごく古い感じがします



高さの低いキッチンが……



畳だったお部屋も……



押入れだったのが、なんと……



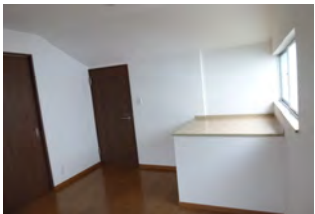
施工後



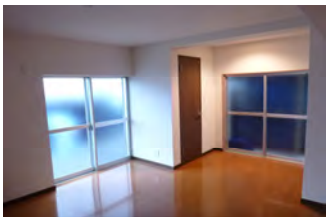
壁も白くなってGOODです！



お洒落なキッチンに変身



フローリングに



広い居間になりましたー！

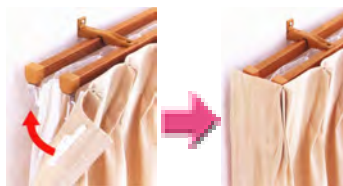


カーテンで寒さ対策

11月に入り、過ぎるのも早く12月も間近です！！寒さも本格化してきて冬本番になってきました。今回は、カーテンでも出来る寒さ対策についてお話しします。まずは、生地そのものの断熱効果について。よく言われるのは「厚みがあるカーテンを掛けると部屋が暖かい」と言われますが、あまり関係ありません。薄くても隙間無くきっちり織り上げた生地なら、冷気を遮断してくれます。カーテンの掛け方一つでも、断熱効果が変わってきます。カーテンの丈そのものを長くするのは難しいので、カーテンをレールに引っかけているフックで調節します。金属製のフックだと調節できないのでここでは、プラスチック製の丈で調節出来るフックを利用します。裾と床の隙間を最小限にしてみましょう。冷気は下や横の隙間から入ってくるので、上に多少隙間があいていても断熱にはあまり影響が無いので、裾の隙間優先で調節して下さい。



左から金属製とプラスチック製のフック



横の隙間を埋める方法もあります。端から2番目のフックをエンドキャップに掛けて、端のフックをレース用のレールのエンドキャップに掛けます。この方法をリターンといいます。ただし、この方法はカーテンの巾にゆとりがないと出来ません。無理にすると真ん中が開いてしまうので注意してください。

川チャンの

工程日記



今回は、現在施工中の物件で使用した材料のことをご紹介いたします。現在、建て替えて新築中の物件なのですが、以前の建物が年代物の貴重な建物で、使われていた梁材がこれまた貴重な物でした。



6mの見事な丸太をせっかくのなので素性の良さそうな物を取り置き。大工さんに加工してもらって再利用させて貰うことにしました！！



どうですか！！

この堂々とした立派な丸太！先人のパワーを感じさせて貰えるこんな貴重な経験も注文建築ならではの良さだと思う。今日この頃です。

