

簡単!
おいしい☆

Cooking★ レシピ

みょうがと生姜のそうめんチャンプル

材料(3~4人)

- ★そうめん…400g ★みょうが…10個
- ★生姜…40g ★オリーブオイル…大さじ2
- ★塩…少々 ★醤油…大さじ2



作り方

①ミョウガと生姜を繊維に沿って切ります。②そうめんを茹でます。(茹で時間を表示時間より短く茹でます)茹で終わるとザルに入れ軽く水を通し水気を切ります③フライパンを温め、オリーブオイルをひき、生姜を入れ炒めます④③に茹でたそうめんとミョウガ・醤油を入れ少し炒めたら出来上がり〜♪

黒酢のご紹介☆

黒酢の効果としては、疲労回復・ダイエットの効果が有ります☆黒酢って酸っぱくて…苦手と思う方もいると思います。そこで、お酒に混ぜて楽しく飲める方法教えます♪ **夏にピッタリ爽やか黒酢DEお酒～レシピ☆**

まず、グラスに氷を入れ黒酢を大さじ1杯半入れウイスキー40cc入れます☆次に、炭酸水を50ccとしモンズライスを入れマドラー等で混ぜます♪これで完成〜(〇)是非、試してみてくださいね♪

おまじ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 TEL072-898-1338FAX072-898-1390

ほっと一
息…



ナカハラ通信

Vol.78

2013.07.20

ようやく、梅雨も明けセミがミンミンと鳴き始めましたね!夏の始まりです★夏といえば、祭りや花火大会など様々なもの思い浮かびますよね(〇)そこで、各地で行われる花火大会の日程や見どころなど教えます♪

○大阪○

★第25回なにわ淀川花火大会→今年のテーマは「音楽シンクロ花火」花火の音と技術がマッチして花火が上がります(〇)最後のファイナルは毎年のことボリューム満点!

♪場所:国道2号線までの河川敷(阪急十三駅からすぐ)♪日程:8/10(土)♪開始時間:19:50~20:40♪雨天時は8/11(日)に延期です★

★PL花火大会→スケールと迫力のすごさがこの花火大会のポイント!

♪場所:富田林・光ヶ丘カントリー倶楽部(近鉄長野線 富田林駅から徒歩10分)♪日程:8/1(水)♪開始時間:19:55~20:50♪雨天の場合は中止

★第65回猪名川花火大会→なんと、4000発の花火が打上げられます♪池田市と川西市が合同で主催している花火大会★

♪場所:池田市猪名川岸(阪急池田駅・川西能勢口から徒歩10分)♪日程:8/17(土)♪開始時間:19:20~20:20♪雨天時は8/18(日)に延期

○京都○

★第53回宇治川花火大会

「源氏ロマン」をテーマに紫式部の紫をメインに古都京都に花火が打上げられます!

♪場所:府立宇治公園の島(京阪宇治駅すぐ)♪日程:8/9(金)♪開始時間19:45~20:45♪雨天時は8/12(月)延期

★第62回亀岡平和祭保津川花火大会

花火のスケールもすごいですが、なんと100店を超える露店が軒を連ねます(〇)

♪場所:亀岡市保津橋上流右岸(JR亀岡駅北口から徒歩15分)♪日程:8/7(水)♪開始時間:20:00~♪雨天時は8/9(金)延期

○滋賀県○

★長浜・北びわ湖花火大会

約1万発の花火がびわ湖の夜の空に放たれます(〇)

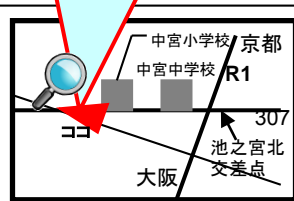
♪場所:長浜港沖合(JR長浜駅から徒歩10分)♪日程:8/5(月)♪開始時間19:30~20:30♪雨天時は8/6(火)に延期

★第30回記念びわ湖花火大会

毎年、多くの人でにぎわうびわ湖花火大会♪30回目という節目の年でもあるので、鮮やかで迫力ある花火が打上げられます!

♪場所:大津港沖水面一帯(京阪大津駅から徒歩5分・JR大津駅から徒歩15分)♪日程:8/8(木)♪開始時間:19:30~20:30♪小雨決行・荒天候の場合は8/12(月)に延期

★皆さん、夏の思い出に是非行ってみませんか?そして、感想をお聞かせください(〇)笑



☆ハッカ油で手軽に涼をとろう☆

★薄荷の由来★

「薄荷」とは、入り交じって群がり生える(薄)、地下茎の草(荷)という意味です！
古くは目が疲れた時に葉をもんで、まぶたをなでたいたことから「目草・目張り草」とも呼ばれていました☆

～ハッカ油で作るレシピ～

- ① **ミントウォーター** 50ccの精製水(精製水はコンタクトレンズの洗浄液に使われています)をアトマイザー(スプレーがついてる容器・100均に売ってます☆)に入れ薄荷油(薬局で売ってます)を5滴垂らして混ぜ、お風呂あがりの後に「首・脇・ひざ裏」スプレーします☆
- ② **クールバス** 浴槽にお湯を溜め、ハッカ油を3滴入れ入浴します☆

気温が上がると、おのずと体温も上がります。そして、体温の上昇を抑える為に放熱が必要となる訳ですがその体温の上昇自体を抑えるには「リンパ節を冷やす事」が大変効果的です♪

☆新築さん紹介☆



上の写真はお客様が御自身で製作した理想のお家です☆すごいですね(〇)小さな模型ですけど、お客様の思いが詰まった大きな家のように感じます!! 実際は、右の写真のように出来上がりました♪ 残念ながら、上からと横からの写真はないですけど(汗) 可愛いお家ですよ(〇) 中身はまだ紹介しますね☆



「家作ってこんなに楽しいんだね♪」
施主様からの言葉頂きました☆

K様ありがとうございました♪
今後ともよろしくお願い致します☆

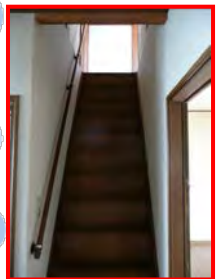


Before → After

キッチン

2階居間

階段

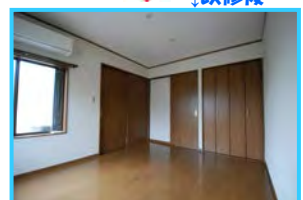
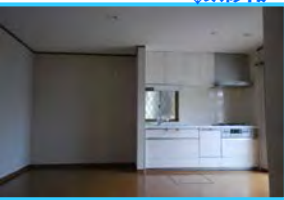


↑改修前

↑改修前

↓改修後

↓改修後



♪ 今回のご紹介は、リフォームのM様邸です。和室が多かったのですが、和室を洋室にして改装しました♪ 階段も以前は窮屈でしたが、広々と登り降りできるスペースになり全体的にゆったりしてます(^^) 施主様もゆったりしたいとのことだったので、希望にそえました



階段が広々と感じますね ☆ 窮屈に感じられませんでした(^^)

工程日記

川ちゃんの



先日様のご主人様から奥様へのプレゼントに雨でも洗濯物が干せるスペースを増築させて頂きました

屋根はエクステリア用の屋根を使い程良い光が入るようになっており、床・壁とも杉板を張っているので温かみのある空間になりました。



こんなに素敵なプレゼントがもらえるなんて羨ましいですよ(^^) 是非皆様もいつも支えて下さっている奥様やご主人様にプレゼントしてみて下さいね♪