

# COOKING Recipe

おかず系

## 【豚肉のマスタードマヨ焼き】

### 【材料（1人分）】

豚ロース肉（とんかつ用） 2枚（200g）  
 塩こしょう 少々  
 ★マヨネーズ 大さじ2  
 ★マスタード 小さじ2～4  
 ★ガーリックパウダー 少々  
 （又はにんにくすりおろし）



筋は大胆に切りましょう！

### 【作り方】

- ①豚肉は塩こしょうをし、筋切りをしておく  
（筋切りをして、縮みや反り返りを防ぎます！）
- ②★の調味料を混ぜ合わせる
- ③トースターの鉄板にアルミホイルをしき、豚肉をのせる
- ④混ぜた★を塗り、約10分焼き色がつくまで焼く  
（トースターで、手軽にジューシーに仕上げましょう！）
- ⑤焼き色がつけば出来上がり！



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>

株式会社ナカハラ 枚方 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

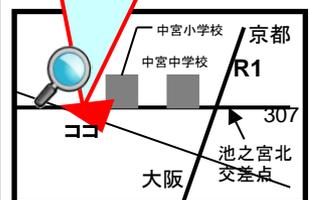
株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル



0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 TEL.072-898-1338 FAX072-898-1390



# なかはら

2014. 8. 20

## Vol. 91 通信

### THE LATEST NEWS

8月も終盤に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね(´Д`)熱中症、熱射病、夏バテには十分気をつけてくださいね！！ところで、みなさんお盆の日は何をされましたか？夏祭りは行かれましたか？私は実家に帰り、お墓参りと盆踊りへ行ってきました！もちろん、地元の花火大会にも行きました、とても楽しかったです(´ω´)b

さて、もうすぐ9月へ突入し、季節も秋へと変化していきます。そこで今回は「秋の花といえは？」をテーマに、秋の花をたくさん見ることが出来るスポットをご紹介します！！

### コスモス畑を見に行こう！

夏が終わり、これから秋へ突入します！

そして、秋の花といえは？

と言われ1番に連想されるのは「コスモス」

今回は関西地区にあるコスモス畑をご紹介します！！

可愛いコスモスたちに囲まれて、癒されてみませんか？

（詳細は裏面へ）GO!

### ANOTHER TOPIC

✓【Cooking Recipe】

トースターで簡単レシピ！！

✓【オススメSHOP】

一押し！難波のスイーツカフェ♪

✓【川ちゃんの工程日記】

より快適な空間にするための手法とは・・・

分かるイラストとしちゃう??

ポククイズ!!

問：次のもの全てに共通するものはなんですか？

木	巻	口	今回はヒント無し！ 簡単だからぎゅっと スグ解けるはず!!
玉	井	寸	
人	古	袁	

(クイズの答えはHPで!)

# 2014年度コスモス畑 (関西地区)

秋の花といえば「コスモス」!!  
 今回は関西地区のコスモス畑を一部ご紹介(´∀`\*)  
 ※写真は参考写真としてHPにあったものを載せています

## 【亀岡夢コスモス園 (京都)】

関西随一の規模を誇るコスモス園!  
 20品種800万本ものコスモスが  
 咲き誇る様子は圧巻です!

時期: 9月下旬~10月  
 入場料: 600円(子供 300円)  
 駐車場: あり(無料)  
 住所: 京都府亀岡市 亀岡運動公園体育館構

## 【とよのコスモスの里 (大阪)】

自然あふれる山里にあるコスモスの里、  
 交通の不便な場所に位置するが、自然に  
 囲まれたコスモスはとても綺麗ですよ!  
 200万本ものコスモスが咲き誇ります

時期: 9月下旬~10月中旬  
 入場料: 500円(子供 300円)  
 駐車場: あり(無料)  
 住所: 大阪府豊能郡豊野町牧

## 【氷上町清住コスモス畑 (兵庫)】

7万㎡の休耕田を利用して作られ、毎年10月  
 上旬にはコスモス祭りが開催されます!  
 500万本の様々な品種のコスモスが植えられ、  
 コスモス畑を華やかに賑わせます!

時期: 9月下旬~10月中旬  
 入場料: 200円  
 駐車場: あり(有料)  
 住所: 丹波市氷上町清住 達身寺周辺

## 【般若寺 (奈良)】

般若寺はコスモス寺とも言われ、大人気の  
 場所!! 境内を10種10万本のコスモス  
 が埋め尽くします。お寺とコスモスのコン  
 トラストに注目!!

時期: 9月下旬~10月下旬  
 入場料: 400円(中学生 200円  
 小学生 100円)  
 駐車場: 無し  
 住所: 奈良県奈良市般若寺町

# オススメ SHOP

## 【プチ豆知識】

こちらのお店では、店員さんがその  
 場でホイップを乗せてくれます、  
 サービスでもうひとつ乗せてくれる  
 ので、ぜひ乗せてもらいましょう!



今回は難波にある「クレーパーリオン・アルション」という、  
 クレーパー屋さんに行ってきました! 私も何回か足を運んでいて、  
 私の中でも**トップに入るほど**、とてもオススメなお店です(´∀`\*)  
 こちらはお店ではクレーパーを**ナイフとフォーク**で食べる、少しおしゃれなお店です♪  
 お持ち帰りも出来ますが、こちらは普段よく見る普通のタイプのクレーパーなので、  
 お時間がある方はぜひお店で食べてみてください!



セイロン風  
 ミルクティ  
 と  
 ショコラ

TEL: 06-6202-2270  
 OPEN: 【月曜日~金曜日】 11:30~21:30  
 【土曜日】 11:00~21:30  
 【日曜日・祝日】 11:00~21:00

〒542-0076  
 大阪市中央区難波1-4-18  
 最寄駅: 地下鉄難波駅  
 (なんばウォークB-16出口より徒歩1分)



アイスコーヒー  
 と  
 ミルクジャム

ホイップを追加し  
 てもらいました♪



メニュー

※クレーパーのみを食べたい方は、ランチとディナーの**時間帯**をよく確認しておくこと! ランチと  
 ディナーは**コース料理のみ**なので、普通のクレーパーはこの時間は提供していないようです(´-ω-`)



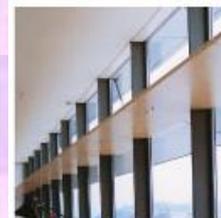
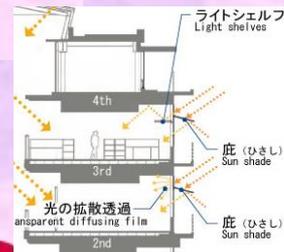
川ちゃんの

# 工程日記



ここ近年**パンプデザイン**(特別な機械装置を使わずに、建物の構造や材料などの工夫によって熱や空気の流れを制御し、快適な室内環境をつくり出す手法)を取り入れる建物が増えておりその手法の一つを御紹介します。

**ライトシェルフ**という棚板を窓際に  
 設ける事により日差しの厳しい  
 直射日光を防ぎ、棚板の光の反射を  
 使い天井面を明るくする手法です。  
 日中の部屋を**均一に明るく**出来、  
 かつ**冷房負荷を減らす**事も出来ます。



ライトシェルフ