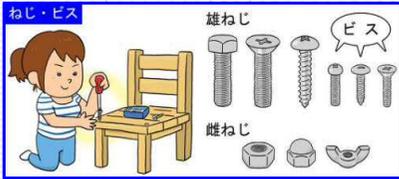


「ねじ」と「ビス」と「くぎ」の話

小さなリフォームから
大きなリフォームまで

日曜大工やDIYで使う金物です。主に木材同士を固定するための道具です。木材以外にも、鉄・コンクリート・アルミ・プラスチックなどにも使ったりします。それぞれ、どのような違いがあるか説明できますか？



【ねじ】とは、円錐または円筒の側面にらせん状の溝が入られたもの（雄ねじ）と、内側に溝がある筒状のもの（雌ねじ）の両方を言います。ドライバーやスパナで回転させて使います。縦方向に引き抜こうとする力に対して、強度があります。

【ビス】は側面に溝が付いている小さい雄ねじのことを指します。ドライバーで留めます。

【くぎ】先端をとがらせた細い棒で、ハンマーなどで打ち付けて使います。横方向に動く力に対して強度があります。抜けやすいのが難点です。

最近の建築の現場では、釘よりもビスを使う方が多くなっているそうです。夏休みですし、親子で“DIY”してみませんか？ お父さんは腕の見せどころ。便利で素敵な作品ができるかもしれませんよ。

mainichi.jp/articles/より

我が家のキッチン★

材料 2人分

材料	分量
豚バラ肉	100g
なす	2本
ピーマン	2個
オリーブオイル	小さじ1
☆味噌	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆しょうゆ	大さじ1/2~1

※ はっきりした味付けで、しっかりご飯を食べて夏バテを防ごう！！

なすと豚肉の味噌炒め★

作り方

- ①☆印の調味料をあわせておく。
- ②豚バラは2~3cm長さに切る。なすは縦半分に切り、1cm幅の半月切りにする。
- ③ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で豚肉をこんがり炒める。



- ⑤なすとピーマンを加えて炒め合わせ全体にしんなり火が通ったら①の調味料をざっくり混ぜ合わせ火を止める。
- ⑥器に盛り付けて出来あがり

窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー住建**

住所：〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話：0258-33-1066 FAX：0258-33-8219

URL：<http://www.saneijuken.co.jp>
E-mail：info@saneijuken.co.jp



住まいの瓦版

2019年 8月号

第242号



泥に染まらぬきれいな花★

ハスはインド原産の水生植物で、夏の池で見事に美しく咲いています。花が終わった後の花托の形状がハチの巣に似ていたことから古来は「ハチス」と呼ばれていましたが、それが「ハス」と呼ばれるようになったのだそうです。地下茎は日本の食卓になくしてはならないあの美味しい「レンコン」です。

泥の中からすっと生え、気高く咲く花。真つすぐに大きく広がり水を弾く凜とした葉・・・といった姿が「俗世の欲にまみれず清らかに生きることの象徴」と捉えられ、仏教を象徴する花となったそうです。泥とは人生になぞらえれば、つらい事、悲しい事、大変な事。蓮の花とはまさに人生の中で花を咲かせること。つらく悲しい思いが無ければ人間は悟ることが無いのだ、ということをお釈迦様は教えて下さっているのだそうです。美しい花を咲かせるためには泥が必要なんですね。

胎内市の乙宝寺、新潟市の白山公園、上越市の高田公園などで8月中旬頃まで、蓮の花が見られるそうです。お盆のお休みに見に行かれては如何でしょうか？

gravestone-jp.xyzより



グリーンカーテンを作ろう！

サンエー住建

梅雨明けと共に連日の猛暑ですが、当社のグリーンカーテンは今年も清涼感を漂わせてくれています。太陽光が持つ熱エネルギーをどれくらいカットしているかというと、スダレでは約50~60%、高性能の遮蔽ガラスで約55%、緑のカーテンでは約80%をカットする効果があると言われていたそうです。太陽光を遮るだけでなく、植物は地面から水を吸い上げ茎の中に蓄え、蒸散作用により周囲から熱を奪うので部屋に伝わる熱が少なくなり、窓ガラス、床、壁の温度、気温の上昇が抑えられ涼しく感じるそうです。おまけにゴーヤーにはビタミンCや鉄分、食物繊維などの栄養成分が豊富ですから、夏には最適ですね。あのニガ〜イ成分が良いらしいです。



2019・今年も育ってます！

※ お住まいのリフォーム・新築等をお考えの方、土地や建物をお売りになりたい方、お探しの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。



ちよつとためになる豆知識



『コールドスタート』という言葉聞いたことがありますか？温度が低い状態で機械などを始動することを言うそうです。“冷え切ったエンジンのまま車を走行させると普段より燃焼効率が悪くなる”と言う現象について言われることが多いようですが、今回は、それではありません。

お料理の『コールドスタート』略して『コルスタ』です。



さっそく やってみよう！

料理の新常識！？



「熱したフライパンに油をひいて・・・」という文句はよく見かけますよね。でもこの通りにやると食材を入れた後は時間との勝負。油ははねるやら、慌てて調味料を加えたりと、ドタバタしながら料理が完成ということになります。でも、コールドスタートにすれば焦る必要はなし。ゆっくり下準備ができて後片付けも楽、と良い事尽くめです。

これは料理研究家の柳澤英子さんが、自身のレシピ本の中で紹介している調理法です。まずは冷たいフライパンに食材を入れ、それからフライパンを火にかけ、少しずつ温度を上げていきます。このように食材を低温から調理し始めると、肉や魚はしっとり柔らかくなり、野菜は甘味が増して、ジューシーに仕上がるといわれています。今までの常識をひっくり返すような調理法なので、『ええ～！！？？』と思うかもしれませんが、『コルスタ』なら、火加減を気にする必要もなく、焦げ付きの心配もなく、型崩れもしにくく、油の飛び跳ねも少なくなって、後片付けも楽ちんなのだそうです。

kumiko-jp.com より

鶏の唐揚げは冷たい油から揚げる！？



鶏の唐揚げは高温の油でジュッと揚げるのが常識と思っている方がほとんどだと思いますが、冷たい油から徐々に温度を上げていくと肉のジューシーさを保つことができるのだそうです。肉は強火で一気に熱を上げると繊維がギュッと縮んでかたくなってしまいます。

【柳澤英子さんのコールドスタートの鶏の唐揚げ】(2人分:調理時間 20分)

材料	分量
鶏もも肉	300g
オリーブオイル	1/2カップ
【下味】	
塩・コショウ	各少々
ガーリックパウダー	小さじ1/2
醤油	小さじ1
【衣】	
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①鶏肉をひと口大に切り下味の材料を混ぜ5分置く。
- ②①に小麦粉と片栗粉をまぶし、ぎゅっと握って形を整えてからフライパンに並べる。
- ③常温のオリーブオイルをまわしかけ、中火にかける。
- ④5分ほど経って色が変わってきたらひっくり返す。
- ⑤さらに5～6分ほど揚げ焼きにできつね色になったらできあがり。

※注意

- ①鉄のフライパンではなく、テフロン、フッ素、セラミックなどの表面加工処理されたフライパンを使用して下さい。
- ②低温調理なので新鮮な食材を使用して下さい。

ほっとひと息入れましょう



6月の瓦版で落語の話をさせて頂きましたが、今回は講談を聴きに行って来た話です。今、一番チケットの取れない講談師とされている神田松之丞が小出で公演を行いました。最近ではテレビのバラエティー番組にもゲストで登場しているのでご存知の方もいるのではないかと思います。

落語と講談の違いは？実は私もよく説明できませんが・・・。講談は机を前に置き、場面展開でその机を扇子とはり扇でバシバシ叩きます。話の内容は落語に近い物もありますが、だいたいは続き物なので一話で完結しません。落ちもありません。話によっては全く笑えません。なので、地方の公演だと話の続きが聴けずにモヤモヤしてしまいます。今回の演目は『真景累ヶ淵』(シクイガハチ)。町人から借金をしていた悪い旗本がその町人を斬ってしまうところから始まる、ドロドロした話です。笑う所はひとつもありません。でも、面白い！神田松之丞、凄い！！

何時間でも聴けそうな位引き込まれましたが、そこは続き物なのでいい所で終わってしまいました。はたして続きが聴ける機会はあるのだろうか・・・などと思いながら帰路につきました。担当は社長の片桐でした。

リフォームしてみませんか!?

TOTO

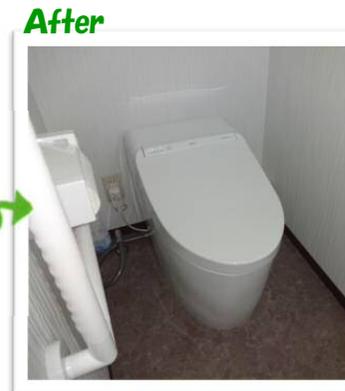


きれい除菌水



今月はトイレ(便器)の入替えリフォームです。

TOTOのNEOREST(ネオレスト)はタンクレスでお掃除のしやすさだけでなく、使いやすさや清潔性を追求したトイレです。



- Point① 汚れを防ぐ
- Point② 使うたびに除菌
- Point③ お掃除ラクラク
- Point④ 節水・節電
- Point⑤ 別置き手洗い器で快敵・便利に

※ お住まいのリフォーム・新築等をお考えの方、土地や建物をお売りになりたい方、お探しの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。