

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2018年12月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

パーティーシーズン到来

クリスマスや忘年会・・・パーティーが楽しい季節になりました。お店に集まるパーティーも楽しいのですが、ホームパーティーがおすすです。前菜・

サラダ・メイン料理・デザート・飲み物があれば、OKです。メイン料理だけ作り、後は持ち寄りにします。かかった金額を最初に精算しておきましょう。

ホームパーティーで楽しめる楽ちんメインメニューを3つご紹介します。

パエリアとポテトグラタン

パエリアは炊飯器で作ります。炊飯器に炒めた材料を入れてスイッチを入れれば出来上がりです。普段なかなか使わないシーフードをたっぷり入れて作ります。ポテトグラタンは、市販のホワイトソースを使って手間を減らします。炊飯が終わるころにグラタンが焼きあがる

ようにしておきましょう。大きいお皿のまま、どくんとテーブルに出しましょう。

ピザのパーティー

ピザを作りながら楽しむパーティーです。ピザ台・ピザソース・ホワイトソースは市販品を使います。チーズの種類を3〜4種類用意すると豪華になります。トッピング具材をカットすれば準備は終了です。トッピングは、普段使わない具材・宅配ピザの具材を参考に用意すると盛り上がります。オーブンやトースター・グリルを併用してど

んどん焼いて食べましょう。

手巻き寿司

ご飯を炊いて、市販の寿司酢を使ってすし飯を作ります。後は寿司ネタの準備だけの簡単メニューです。普段なかなか食べられない寿司ネタを用意すると盛り上がります。たまご・まぐ

ろ・海老・いか・きゅうり・ツナサラダ等、食べたい寿司ネタをリサーチしておくのもよいでしょう。箸休めにお漬物やインスタントのお吸い物も用意しましょう。手巻き寿司の場合、普通より多目にご飯が消費されます。人数分より二〜三合ぐらい多く炊きましょう。

ホームパーティーは、時間や周囲を気にせずリラックスして楽しめます。

しかし、ホストになった場合、掃除や料理で忙しいものです。料理はみんなで準備を基本にホストも参加できるパーティーにすれば、楽しいホームパーティーになるでしょう。



健康そうだん室

アルコール中毒

急激なアルコールの大量摂取は危険

アルコール中毒の目安に具体的な量は存在しません。アルコールは体質的に強い人や弱い人がいるので、同じ量を飲んでもアルコール中毒になる人もならない人も存在するのです。よく足元がおぼつかないほど酔っている人を見かけますが、これはアルコール中毒の典型的な症状です。

アルコール中毒は「イッキ飲み」のように短時間で大量のお酒を飲むことで肝臓のアルコール代謝が追いつかなくなり、血液中にアルコールが増えることで起こります。

●アルコール中毒の症状

血中アルコール濃度が上昇すると身体のあらゆる機能が低下し、意識ももうろうとうとして昏睡状態に至ることもあり、さらには呼吸麻痺より死亡する場合もあります。そこまでに至らなかつたとしても、嘔吐した時に吐しゃ物が気道をふさぐことで窒息死するケースもあります。

●アルコール中毒で高まるリスク

アルコール中毒になってしまふと事故に遭う危険性も高まります。例えば酩酊状態になり駅のホームから転落して電車にはねられる、道路上に飛び出して自動車にはねられる、転倒して後頭部を強打するなど、さまざまなる事故に遭うリスクが高まります。また、冬に屋外でそのま

ま寝入ってしまうと凍死してしまふリスクも高まります。

●アルコール中毒の予防

アルコール中毒を防ぐには、まずは飲みすぎないことです。そして、飲んでいる最中の体調変化にも気を配りましょう。アルコール中毒は血液中のアルコール濃度が上昇するのが原因ですから、他の水分を同時に摂取して濃度の上昇を防ぐことをおすすめします。酔いが回りそうになる前に水やお茶を飲んだり、食べ物を食べながらアルコールを飲むようにするとアルコール中毒の予防になります。



捨てることの難しさ

家事の知恵

「断捨離をして人生が変わった。」という人がいます。たかが物を捨てるだけで人生が変わるなんてと思われる方、是非一度試してみたいかがでしょうか。机の引き出しの中など、小さな断捨離に挑戦してみましょう。引き出しの中身を全部ひっくり返してバラバラに広げます。好き嫌いとか可愛いとかではなくて、「使う」か「使わない」で区分します。次に、使う物は、使う頻度で区分して、使わない物は、仮置きのごみ箱に入れます。最後に同じ引き出しの中に使う物を使う頻度に合わせて、取り出しやすく入れてみましょう。

全ての作業が終わったら、引き出しとごみ箱を見比べてみてください。仮のごみ箱の中の物を全て捨てることができますか。決断が必要ですよね。だから人生が変わるかもしれないのです。



がんたん レシピ ピサラディエール



材料



【4人分】

玉ねぎ	2個	【パートブリゼ】	
アンチョビ	20g	薄力粉	160g
ブラックオリーブ	8個	バター	80g
塩	少々	卵	1個
* * * *	* *	塩	ひとつまみ

ピサラディエールは南フランス、ニース地方の玉ねぎのピザです。チーズを使わないので冷めても美味しく、あめ色玉ねぎの甘さとアンチョビの塩味で白ワインがとっても合います。

今回はパートブリゼというパイ生地を使って、焼きっぱなしにしておいても、サクサクのピザになるようにしました。日本のレストランではあまり見かけませんが、一度食べたら病みつきになる美味しさです。ちょっとしたホームパーティにも喜ばれること間違い無しです。

①パートブリゼを作る。冷やしたバターを角切りにし、薄力粉と一緒にフードプロセッサーに入れる。粉とバターがサラサラになるまで混ぜる。②ボールに開け塩を加え、卵と水を加えて手早くまとめる。ラップに包んで冷蔵庫で30分ほど寝かせる。

③生地を寝かせている間にあめ色玉ねぎを作る。玉ねぎを薄くスライスし、中火で30～40分炒める。塩を少々加え、味を整える。

④アンチョビを縦半分に切る。ブラックオリーブは輪切りにする。

⑤寝かせた生地を綿棒で丸く伸ばす。フォークで何カ所か穴を開けて、180℃のオーブンで10分間、空焼きする。

⑥アめ色玉ねぎを広げてのせ、アンチョビを格子状に乗せる。その間にブラックオリーブを飾る。

⑦180℃のオーブンで10分間焼いて出来上がり。

【ポイントメモ】アンチョビの塩味が強いので、アめ色玉ねぎの塩は控えめに整えてください。



ビューティー サロン



お風呂でできる美容法～ホットドリンク編～

半身浴をしても汗をかかない方や、むくみがひどい方の中には、水分不足が原因の方がいます。水分不足はこまめな水分補給でしか回復しません。今回は、お風呂美容の効果を高めるホットドリンクをご紹介します。【生姜湯】体を温めるしょうが入りのドリンクは、お風呂前に飲んでも効果的です。血液の流れを良くする効果があるので、冷え性の方にお勧めのホットドリンクです。紅茶にも体を温める効果があるので、しょうが紅茶もおすすめです。【黒豆茶】黒豆を使ったお茶で、抗酸化作用のあるビタミンEやアントシアニンが豊富に入っています。カフェインが入っていないので、就寝前の飲み物としてもおすすめ。食物繊維も多いので、お腹の調子も整えます。



暮らし 空間術



庭を果樹園に

自宅の庭で果実が取れたら、ちょっといい感じですよ。比較的簡単に育てやすいのがベリー類です。一年草なので、苗を植えれば一年目から実がなります。最近の流行はブルーベリーですが、コレ、雌雄異株と呼ばれるオスとメスの木が近くに無いとダメな木なんです。同じような果物にはキウイが有り、これもオスメス必要で、こちらは実がつくまで4-5年かかって大変です。でも、1回実がつくと数百個ついちゃうので、それはそれで気をつけましょう。意外と簡単なのがレモンなどの柑橘系の果物です。レモンなどは甘さを気にする必要もありません。自宅の庭でレモンが獲れちゃうって、少し素敵じゃないですか？ただ、柑橘系、特に甘さを求める果実はある程度の気温が必要になるため、育てやすい地域が限定されてくるので注意が必要です。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

12月に入り、今年も残り1ヶ月を切りました。

朝晩の冷え込みがきつくなってきましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？

体調管理には、十分注意してくださいね。

平成最後の年末年始に向けて、やり残しが無い様にいつも以上に確認の徹底をしたいと思います！

日頃の御礼と歳末のご挨拶代わりに、カレンダーをお送りさせていただきます。

気に入って頂けるかどうか分かりませんが、お使い下されば幸甚です。

来年も変わらぬ御愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp

