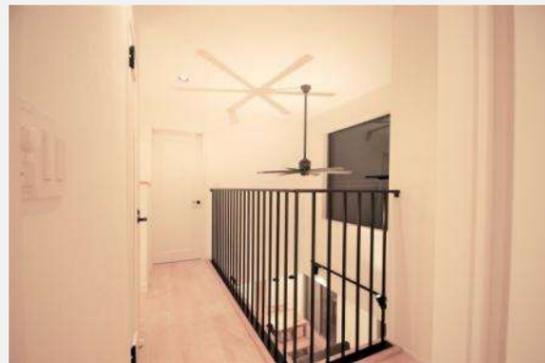


吹き付け断熱法による、高気密・高断熱・高耐震住宅。「出かけなくても家が楽しい」をコンセプトにファニチャーやデザインにこだわった完全自由設計のお住まいです。



風と暮らす家

MOCO

※内容は変更になる場合がございます。

かんたん
手芸教室

12月5日(火)
10:00~12:00
参加費：500円

タオルで作る
かわいい
ワンちゃん
持ち物
はさみ・ピンセット



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : http://www.advance-sekita.com/

当店で
Tポイントが
貯まります。

住まいのかかわら版

「発行」

(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

めんつゆをいろいろな料理に活用してみませんか？

めんつゆひとし加えるだけで、料理の幅がぐんと広がります。ぜひ参考にしてみてください。



みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「めんつゆの活用法」です。文字通り、麺類に大活躍しますが、だしとしようゆベースの味わいは日本人になじみ深いので、いろいろな料理にアレンジできます。食材の量はお好みで、めんつゆや調味料の量は、加減をみながら調整してくださいね。



濃縮タイプは表示の量で薄めた方が使いやすいです。

ちよい足し&ベース使用で和風、中華にアレンジ！
いつもの卵焼きにめんつゆをちよ

とプラスするだけで、簡単だし巻き風。卵とめんつゆだけでできるの、とても簡単です。
めんつゆにお酢とごま油をプラスすれば、中華風に。ゆでた中華麺にかければ冷やし中華風になりますし、さらに多めのお湯と合わせ、しいたけやわかめ、カニカマ、ごまなどを入れ、溶いた卵を落とし、仕上げにラー油をたらせば、酸辣湯風に。もやしと合わせてポリュームアップするのも良いですし、うどんと合わせてもおいしいですよ。
マヨネーズともとても合います。ツナサラダにマヨネーズと隠し味に少量のめんつゆを合わせると、味に深みが増します。チャーハンにマヨネーズとめんつゆを使えば、味付けも簡単です。ご飯を炒める前にマヨネーズを混ぜておくと炒めたときにパラパラと仕上がります。めんつゆ

あつさり食べやすい！
洋風料理に大変身！

最後に加えてサツと炒めます。

めんつゆはバターとも相性抜群！
電子レンジで2〜3分温めたじゃがいもとベーコンを少量の油とバターで炒め、仕上げにめんつゆを回しかければできあがり。鮭とアスパラの炒めものにもおすすめです。パスタに使うときは、オリーブオイルで具材を炒めた後にゆでたパスタを合わせ、仕上げにバターとめんつゆを使えば香り豊かに仕上がります。



バター&めんつゆはきのことも相性バッチリです！

めんつゆで和風グラタンはいかが？とうふと合わせればちよっとポリュームのある一品に仕上がります。とうふをめんつゆで2〜3分煮て味をしみこませます。煮たとうふと煮汁のめんつゆ少量を耐熱皿に移し、きのこなどお好みの具材を入れ、上からとろけるチーズやピザ用チーズを乗せてオーブントースターで焼くだけ。オーブントースターの焼き時間は、チーズのこんがり具合など、



和風のグラタンなのでトッピングにきざみのりやネギを乗せても良いですよ。

様子を見ながら決めてください。ほかにも、明太子とおもちのグラタンもおすすめ。おもちを電子レンジで温めてやわらかくします。バターを塗った耐熱皿におもちと、細かくした明太子をちらし、少量のめんつゆを回しかけます。上からとろけるチーズやピザ用チーズを乗せてオーブントースターで焼きます。
いかがですか？手軽に料理に取り入れてみましょう。



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！





健康と断熱性能は、関係が深いってご存知ですか？

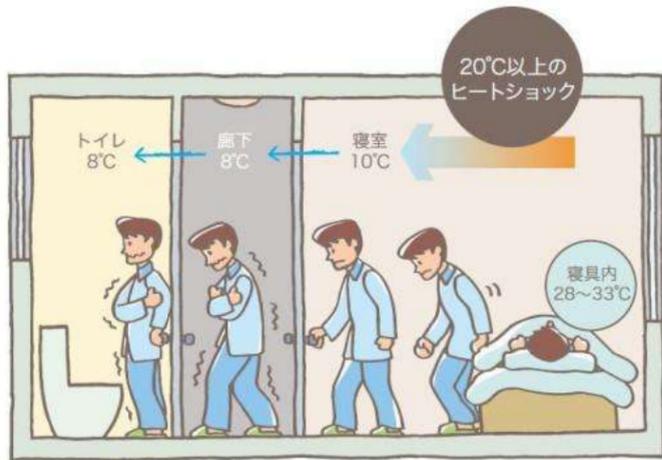


冬のリビングはエアコンで快適な温度に暖められています。しかし廊下やトイレ・浴室は寒く感じるのではないのでしょうか。

この温度差は、暮らしの快適性を損ねるだけでなく、健康にも大きな影響をおよぼします。

この急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起こることをヒートショックといいます。

冬場の入浴時や冷暖房の効いた部屋から外へ出た時などに起こりやすく、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。高血圧や動脈硬化の傾向がある人が影響を受けやすく、特に高齢者は注意が必要とされ、日本では年間1万人以上がヒートショックが原因で死亡しているといわれています。これは交通事故で亡くなる人よりも、はるかに多い数字となっています。



寝室・廊下・トイレの温度差イメージ

出典：近畿大学 建築学部 岩前研究室



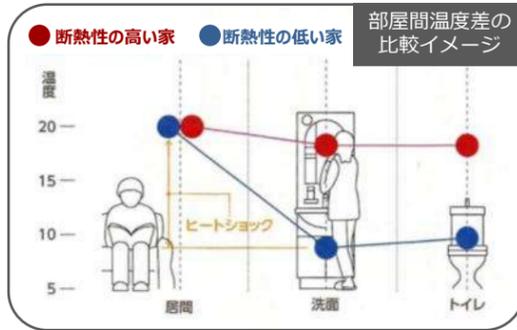
冬の寒い廊下 (血管が縮んで血圧上昇) → 寒い脱衣室 (血圧がさらに上昇) → 熱めのお湯で温まる (血管が広がり血圧低下)

そんな家の中の温度差を少なくするには、住まいの気密・断熱性能を高めることが大切なのです。

建物全体を高性能断熱材で包み込み、熱の流出・流入が多い開口部には高断熱サッシや玄関ドアを使用することで、一年中外気温の影響を受けにくい室内環境を実現します。

しかし断熱性能だけを高めても、隙間だらけの家では効果を発揮できません。家全体の気密性も重要なポイントとなってきます。家には見えない隙間がたくさん存在しています。隙間が多いと、いくら暖房や冷房をしてもどんどん漏れていってしまいます。この隙間を出来るだけ少なくし気密性を高める事で、断熱性能も高まり家全体を快適な室内環境に保つ事ができます。冬は家全体を暖めることで部屋間の温度差が少なくなり、血圧の乱高下を防ぎヒートショックも緩和されます。

このように、健康と住まいの断熱性能は深く関係していると考えられています。



暮らしメモ
この秋は小さな丸いラグに注目
 人気のコンパクトな丸いラグは、周囲の空間を引き締め、お部屋のアクセントとして大活躍します。スツールやローテーブルといった小ぶりの家具と組み合わせる配置するのが、小さなラグをおしゃれに見せるコツです。
 たとえばソファを置くスペースがとれない狭いコーナーなどにラグを敷き、かわいい茶卓と組み合わせれば、その場が床スペースのフチ・リビングに早変わりします。床座の場合は、周囲に背の高い家具などを置かず、植物も背丈の短めのもので選びましょう。床座の生活とラグは相性はぴったりです。



足元をおしゃれに心地よく

ラグで
お部屋に
彩りをも

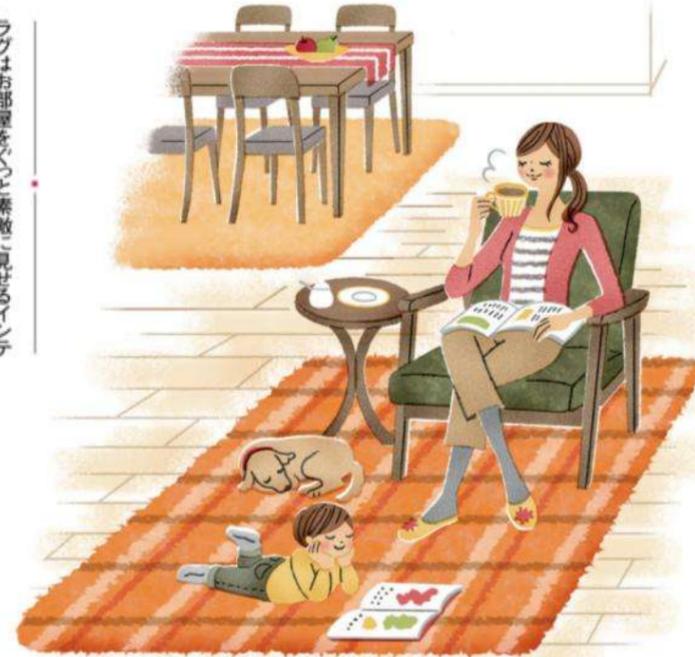
今年も様々な色、柄、素材のユニークなラグがたくさん登場しています。バツと敷くだけでお部屋の雰囲気を変えてくれる便利なラグを、さっそく取り入れてみましょう。

お部屋や利用シーンに合わせた選び方

ラグは、そのお部屋で何をしたいのか、どんな人が利用するのかなどによって使い分けられます。たとえば裸足でラグに触れる機会が多い寝室には、足触りがよく保温性のあるものを選びたいでしょう。広めのLDKならば、リビングとして使用するエリアとダイニングテーブルの周りでラグを変えることで、空間に変化を持たせることができます。ダイニングでは汚れにくい素材を、またリビングでは、子供が寝転がったり、ソファに座った時に足先が触れることを考え、柔らかくくつるげる素材を選びましょう。

おしゃれにみせるテクニク

家具とあわせてラグをコーディネートするときのコツは、家具のサイズとのバランスを合わせることにあります。例えばソファなら、サイズをソファの横幅より少し大き目にするとうまくおさまります。ラグの上にもさらに別のラグを敷く「重ね敷き」は上級者向けテクニック。大胆に重ねて色の濃淡、柄の違いなどで遊びましょう。



ラグはお部屋をくつと素敵に見せるインテリアのスパイスです！我が家にぴったりのコーディネートを見つけましょう。

▼家具と組み合わせる
ソファの横幅と同じか少し大きいくらいがちょうどよいサイズです。



▼重ね敷き
ユニークな色や素材のラグをベーシックなラグに重ねて。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM BATHROOM SPAGE [スパーージュ]

お風呂を愛する国の、バスルーム。～湯を、愉しむ。時を、味わう。SPAGE。～



人生を豊かに潤すシステムバスルーム「スパーージュ」。湯を愉しみ、時を味わう特別な時間をお届けします。

湯を、まとう。アクアフィール [肩湯]



やわらかな湯が首から肩をなでるように流れます。湯の感触が、気持ちまで解きほぐしてくれます。

湯に、打たれる。アクアタワー [打たせ湯]



スパリゾート施設で体験した心地よいあの「打たせ湯」の感触を再現しました。

湯に、つまれる。アクアタワー [オーバーヘッドシャワー]



オーバーヘッドシャワーならではの全身を包むようなボリュウム感のあるお湯の広がりを実現。ちょっと贅沢シャワータイムが楽しめます。

時を、彩る。アクアシアター



32型の大大画面で臨場感ある映像を浴室でお楽しみいただけます。インターネットと接続すれば、楽しみ方がさらに広がります。