

ハウジング光正の部屋

営業 山中直樹

こんにちは、暑いですね。やっと我が家に家庭菜園が出来ました。大きさは3m×3mぐらいです。地盤が少し下がっているのをブロックで囲いました。普段、現場で職人さんが積んでいるのを見て、簡単そうに見えましたがやってみると、まあ大変。考えていたよりモルタルの量が大量に要りました。たった1段積むのに実働1日はかかりました。まああの出来には仕上がり良かったです。石がたたくさん入っていたので、篩にかけて取り除きました。これもやってもやっても足りないので、ほどほどにしておきました。最後に土ですが、一般に畑の土は売っていないので、真砂土を0.7m³購入し腐葉土・堆肥を10袋ほど混ぜ合わせました。これで畑は完成、バンザイ！よいよい苗植えです。取り合えずトウモロコシ、トマト、枝豆、きゅうり、ピーマン、ミツバ、パセリなどを植えました。今回は土が余りないので、出来栄は期待できないかなと思いますが、有機栽培で安全な野菜ができたらいいな。

家づくり相談室 Q&Aのコーナー

Q. お風呂場を二階に作りたいのですが、気をつけることはありますか？

A. 浴室の作り方は、メーカー仕様のシステムバスにするか、浴槽やタイル、水栓金具などを自由に選び現場で施工するかに分かれます。二階に浴室を作る場合問題となる、漏水対策や防水、バスタブにお湯を張ったときの重さなどを考えると、システムバスを選んだ方がより安心なようです。またシャワーの水圧を保つために、大きめの給湯器を設置する必要があるでしょう。準備のことも考えて、早めに検討しておきたいものですね。

家づくり・なんでも相談窓口 Eメール mitsumasa@eos.ocn.ne.jp

The Way To Success Of Your Home!

家づくりではじめの一歩を踏み出し完成させるまで、いろいろなることが起きます。つらいこと、楽しいことそしてとびきりのアイデア！
あなたの想いをこのノートに書き記して下さい。
そうすればあなたの家づくりはきっと成功します！

このノートで大切なチェックポイントを確認、住まい作りを成功させるための強力なツールにしてください。

ワクワク系ハウジング光正株式会社

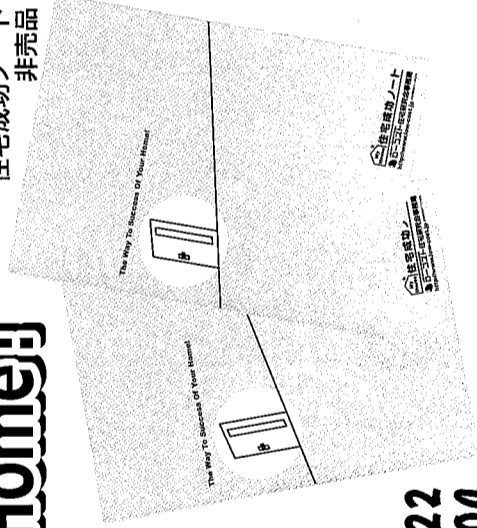
電話 (0749) 26-2666 電話 (0749) 63-3722
Fax (0749) 26-2667 Fax (0749) 63-7804

E-mail mitsumasa@eos.ocn.ne.jp
滋賀県彦根市大堀町連 965-11

滋賀県長浜市神照町 879-1

無料進呈

住宅成功ノート
非売品



奥様のための お料理教室

モロヘイヤという名前は、「王様の食べ物」という意味のエジプト語が語源となっているそうです。古代エジプトの王様がひどい病氣にかかり、どんな治療も役に立たなかったとき、モロヘイヤのスープを食べたら治ったのだとか。カルシウム、カロテン、ビタミンB・Cが豊富で、一時期日本でも健康野菜としてブームになりました。刻むと出てくるネバネバの正体「ムチン」は、コレステロールや血糖値を下げ、胃や腸の壁を守る働きがあります。暑さで崩しがちな体調を健やかに保つのに、もってこいの旬の野菜と言えるでしょう。



カロテンたっぷり！夏バテ知らず 「モロヘイヤとニンジン」のコロケ

① モロヘイヤとニンジンは、みじん切りにする。
ジャガイモは皮をむく。

② ジャガイモを茹でてポウルに入れてつぶし、モロヘイヤとニンジンを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整えて、ミックスチーズを加えて混ぜ合わせる。

③ 薄力粉、溶き卵、パン粉を6等分にして形を整える。このときなるべくチーズが外側に出ないようにすると、揚げるときに油が跳ねません。

④ 溶き卵、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油で色よく揚げる。

⑤ 器に盛り、生野菜を彩りよく添えてできあがり。

- ＜材料＞ (2人分)
- モロヘイヤ 400g
 - ジャガイモ 大2個
 - ニンジン 中1本
 - ミックスチーズ 50g
 - 塩・こしょう 適量
 - 薄力粉 各適量
 - 揚げ油 各適量
 - レタス、プチトマトなど生野菜 各適量

