



くらしえる便り 2015 盛夏号

～日々を楽しむ、生活を楽しむ。暮らしにYELLを！～



01 kitchen garden

オクラソースが爽やかな 鯖のポアレ

独特のネバネバ成分には胃の働きを助け、整腸作用があり、と夏バテ気味のこの時期にはぴったりな食材・オクラ。今回はさっぱりと酸味を効かせた叩きオクラが、サバの濃厚な旨みを引き立たせる一皿をご紹介します。パリッと焼いた皮目の香ばしさとバジルの風味がアクセント。サバ・アジなどの青魚以外に、あっさりとし身魚でもおすすめです。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。



営業部：岡崎

「日進堂のもこみち」こと、シェフ・オカサキ。自宅に遊びに行くと、フレンチコースでもてなしてくれらるらしい。

材料（4人前）

- | | | | |
|-------------------------|-----|---------------|------------------|
| サバ 切り身 4切れ
(※アジでもOK) | A { | オリーブオイル 大きじ4 | 市販のトマトパスタソース 1人分 |
| オクラ 20本 | | 白ワインビネガー 大きじ2 | バジル 10枚程度 |
| | | 塩コショウ 適宜 | ペビーリーフ 1袋 |
| | | | レモンライス (飾り用) 4枚 |

作り方

- サバはしっかり目に塩コショウをしてしばらく置く。水気が出てきたらキッチンペーパーで水分をふきとる。
- オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯でゆでてから冷水に取って冷ます。冷めたら粗みじんに叩き、[A]を加える。
ワインビネガーの代わりにレモン果汁でも。
- バジルを粗みじんに刻み、トマトソースに混ぜる。
- フライパンにオリーブオイル大きじ1(分量外)をひき、皮を下にした①を入れ、強火にかける。
- 油がパチパチと音をたて始めたら、軽く押し皮を伸ばす。すぐにふたをして弱火にし、そのまま5～6分間蒸し焼きにする。身側は焼かない。
- 皿に②を敷き、⑤を皮目を上にして盛り付ける。③のソース、ペビーリーフ、レモンを飾ってできあがり。

今月の野菜 オクラ



成長すると草丈が1～2mと大きくなるが初心者でも育てやすい。根はまっすぐ深く張るので、プランターは深型がオススメです。管理は日向で、水切れしないように注意しましょう。実の収穫は花が咲いてから約1週間後。長さ7cm程度になったら食べ頃。採り遅れると実が回るので注意しましょう！

02 house cleaning

換気扇のギトギト油汚れは 最初が肝心なのです！

キッチン換気扇の油汚れ…。できることなら見て見ぬふりしたいお掃除箇所ですが、暑い夏こそ簡単に汚れが落ちるのでぜひこの時期にやりましょう。とはいえ、洗剤をすぐに吹き付けるのはちょっと待って！ 洗剤もたくさん必要だし、汚れ落ちがイマイチなんてことも。まずはホコリと油が厚く溜まった汚れの層を取り除きましょう。このひと手間が格段に掃除が楽になりますよ！

便利グッズ その1

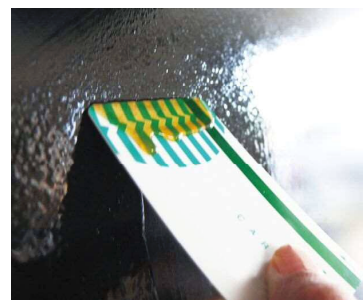


ポイントカードなどのプラスチック製カード。ヘラ替わりに使い、平らで広い面の汚れを一掃に取ります。

便利グッズ その2



細かな箇所は先が斜めになった割りばしがオススメ。塗装が剥けることがあるので、使う前には必ず目立たないところで試してね。



企画室：佐々木

主婦歴11年の広告担当。日々の家事でいかに手を抜けるか方法を常に模索中。

04 my favorite things

A3ファイルがスッポリ 図面11kgに耐えるタフな造り



PORTER / PORTER GIRL NAKED TOTE BAG (L)

職人さんからの問い合わせにすぐに対応できるよう、普段から担当しているすべての建築中物件の図面を持ち歩いています。A3ファイル13冊、重さは11.4kgと、かばんは裂けそうな位いつもパンパン！ 使い初めて1年強、毎日ヘビーユースしていますが、いまだへたる様子は見えませんね。



工務課：川村

毎日愛車のマウンテンバイクで通勤する現場監督。愛称は「つかっちゃん」。



03 house maintenance

台風シーズン到来！ 事前の備えで住まいを守ろう

「自転車か倒れて雨どいが壊れた！」「外に置いていた植木鉢やゴミ箱が飛んで、ガラスが割れちゃった」etc…。当社でも台風後には、修繕のご依頼がとても多くなります。接近前にあらかじめ自転車は倒す、飛んでいきそうなものは片づけるなどして、台風被害に備えましょう。

工務部：谷本

この道22年のリフォーム課長。プライベートではお血洗いなご家事もこなす、いいお父さんです。



ホームセンターで手に入る、オススメ品！

- 飛散防止フィルム
台風時意外と多いのが、割れた窓ガラスによるケガ。万一割れても、貼っておくだけでガラスが飛散するのを防いでくれるので安心です。
- 吸水土のう
袋の中の吸水ポリマーが水を吸って膨らみ、浸水を防ぐ新タイプの土のう。水に浸すだけと女性でも楽に使用でき、ゲリラ豪雨にも便利。

nissindo topics



写真は前回の様子です

ありがたい気持ちを込めて、日進堂 感謝祭 開催します。

おかげさまで日進堂は香川県内の地元ビルダーとして、4年連続で着工棟数 No.1 になりました。お客様への感謝の気持ちを込めて、7月25日(土)、26日(日)の2日間、高松・丸亀の2会場で感謝祭を開催いたします。当日は、フワフワドームや楽しいクラフト体験、おいしい屋台もたくさん登場！ ぜひご家族そろって遊びにお越しください。詳細は当社ホームページで！ www.nissindo.net