

# 『洋裁教室』の様子♪

8月の洋裁教室の様子です!! 持ち込みの生地を使って製作♪  
ミシンを使って自分のからだにぴったり合った、オリジナルのブラウスを  
仕上げました。



洋裁教室は毎月やっています。  
こんなもの作ってみたいけど...  
という方!是非お気軽にお問  
合せ下さいね!

# 旬のレシピ

お酢を使った料理で疲労回復!!  
食べ応えのあるヘルシー料理をご紹介します♪



## ・厚揚げと秋野菜の酢豚風・

### 【材料】

- ・厚揚げ …… 1枚
- ・ブロッコリー …… 1/3株
- ・レンコン …… 1個
- ・しめじ …… 1/2パック
- ・人参 …… 1/2本
- ・玉ねぎ …… 中1/2個

### 【たれ】

- ・ケチャップ …… 大さじ2
- ・酢 …… 大さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・ごま油 …… 大さじ1+小さじ1
- ・片栗粉 …… 小さじ2

### 【作り方】

下準備: 厚揚げは1cm幅、玉ねぎと人参は薄切り、レンコンは  
5mm程度の厚さに切ります。ブロッコリーとしめじは  
小房にしときます。

- ①ケチャップ・しょうゆ・酢・砂糖・片栗粉・ごま油を合わせて混ぜておく。
- ②フライパンにお湯を沸かし、塩を加えたところに、ブロッコリー・人参  
・レンコン・玉ねぎ・しめじを入れ、ブロッコリーの色が鮮やかになるまで  
1分ほど加熱し、しっかりお湯をきります。
- ③わずかに残っている水分を強火で飛ばし、ごま油大さじ1を加えて  
混ぜます。合わせた調味料を加え、タレにつやがでるまで煮詰め  
れば完成です。

### point

茹でた後にごま油で加えることで、炒めた時のような効果が  
あり、きれいな仕上がりになりますよ!



持続可能な開発目標(SDGs)とは、  
すべての人々にとってよりよい、  
より持続可能な未来を築くための17の目標”

## ～木を育て、使い、森林の循環をつくる～

日本の森林には自然のままの「天然林」と、人の手で植えられた  
「人工林」があるのをご存知ですか？

今から60年～70年前に資源となる木材を育てるためにたくさんの木を植えて  
人工林がつけられました。手入れされず放置され続けてしまったことで、  
現在はたくさんの森林が荒れてしまいました。

人がつくった森林は、適切に管理して手入れをしなくてはなりません。

☆元気な森林をつくり、守り続けるために

- 成長した木を伐る。
- 伐った木をさまざまところで適切に使う。
- 使った分の木を新しく植えて育てる。
- そして成長した木を伐って活用する。

鉛筆や机・イス、ノート、  
木製のおもちゃなど、  
様々な物に活用されています。

このような「森林の循環」をつくるのが大切になってくるのです。



弊社でも、和歌山県の龍神村で年間600本の木を伐り、  
5年間、自然乾燥させて柱をつくっています。何気ない  
森林もたくさんの人が携わり、山を守っています!

# 住宅豆知識

日々の暮らしの  
参考にして下さいね

～本当の事、職人の方に聞いてみました! part36～

猫と一緒に暮らす生活の為に、リフォームを考えています。

ANSWER



猫と人が一緒に暮らす為の、猫の習性を考えたリフォームの  
例をご紹介します!

### ★高い位置へ登れるキャットウォークの設置

猫の習性にも合っていて、居心地のよい空間であり、  
運動不足解消にもなります。



※弊社の施工例です!  
キャットウォークです♪



### ★猫の前足が届きやすい壁の一部を腰壁に

床から数十センチの高さに腰壁を設けたり、丈夫な壁紙に  
変更したりという工夫ができます。爪とぎ対策だけでなく、  
インテリアのアクセントにもなります。

### ★掃除しやすいフローリングや、消臭機能がある壁紙に

床暖房なら、ヒーターやエアコンと違って抜け毛が舞うこともなく、  
お掃除もしやすくなるのでおすすめです。

ペットと末永く、一緒に暮らしていくことができる空間づくりが大切です♪



リフォームにご関心のある方、不動産を  
お探しの方、建て替えをお考えの方、  
お気軽に御相談下さい。  
小さな修繕から大改造まで当社の  
コーディネーターがご提案させていただきます。  
URL: <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189  
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730  
URL: <https://www.kk-miura.com>  
Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)