

# 『10月の洋裁教室』の様子♪

今回も持ち込みの生地を使って製作しました♪  
型紙から生地をカットし、先生指導のもと、ミシンを使ってオリジナルのデニムパンツや服を仕上げました☆  
自分にぴったりのサイズに出来上がるのも、洋裁教室ならではのですね♪



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！お気軽に越し下さい♪

# 旬のレシピ

サバとトマトは相性抜群！！  
手軽に作れるグラタンをご紹介します♪



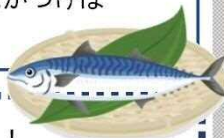
## ..サバでトマトグラタン..

### 【材料】

- |            |       |      |              |            |
|------------|-------|------|--------------|------------|
| ・ペンネ       | ..... | 120g | ・ニンニク(みじん切り) | ... 5g     |
| ・ブロッコリー    | ..... | 60g  | ・玉ねぎ(薄切り)    | ..... 120g |
| ・生サバ(一口大)  | ...   | 150g | ・トマト缶        | ..... 400g |
| ・ワイン       | ..... | 大さじ1 | ・コンソメ(固形)    | ..... 1個   |
| ・塩、胡椒(粗びき) | ..... | 少々   | ・塩           | ..... 少々   |
| ・オリーブオイル   | ..... | 適量   | ・ピザ用チーズ      | ..... 60g  |

### 【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、ペンネを茹でる。ペンネの茹で終わり2分前にブロッコリーを加えて茹で、一緒にザルにあげる。
- サバに白ワインをかけて10分おき、塩、胡椒をふる。
- フライパンを中火にかけ、オリーブオイルをしき、②のサバを両面に焼き色がつくまで焼く。
- ニンニクと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、トマト缶、コンソメ、塩を加えて5分煮る。ペンネも加え混ぜ合わせ、煮立ったら火を止める。
- 耐熱容器に⑤を入れ、ブロッコリーとピザ用チーズをトッピングしトースター、もしくは180度のオーブンでチーズに焼き色がつけば出来上がりです！



サバには、筋肉を作る材料となるたんぱく質が含まれます！  
ぜひ、作ってみて下さい♪



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”

## ～ 技術の継承と人材育成～



建築業界は職人の高齢化に伴い、次世代への技術の継承が困難な時期を迎えています。建築業界に興味をもつ若者の減少の理由は、昔から行われてきた親方のもとへ弟子入りし技術を学ぶという方法と現在の若者の価値観の相違にあると思います。

弊社では、ベトナム実習生を迎え、左官職人への育成に力を入れております。言葉はもちろん、違う文化に慣れていくことから始まる日本の生活は困難を極めるかと思えます。ベテラン左官職人からの現場での指導は、厳しくもありますが、実習生に寄り添って指導をしています。毎日、一生懸命、仕事に取り組む姿勢に私達も刺激を受け、一緒に頑張っています！

先輩実習生による指導の様子♪



三浦建設では、地域工務店として、不動産、建築だけでなく、左官職人の育成に取り組むことで、地域の職の活性化と左官技術の継承の促進に取り組んでいます。

# 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！ part37～

冬になると、窓やサッシ廻りの結露に困っています  
何か良い対処法がありますか？

**ANSWER**



冬になると、窓やサッシの廻りにびっしりとつく結露。カビやダニの発生によるアレルギーを引き起こしたり、家の腐食の原因にもなったりするため、そのまましておくわけにはいきません。

◎原因は2つ。1つ目は室内と屋外の温度差が大きいこと。  
2つ目は室内の湿度が高いことです。

簡単な結露対策として、除湿器を置く、換気扇をこまめに回す、断熱シートを張る、などがありますが、結露がひどくて本当にお困りの方には、二重窓やペアガラスにリフォームする方法もあります。二重窓は既存のサッシの内側に取り付ける「内窓」で、防音効果、断熱・省エネ効果もアップさせます！  
※ペアガラスとは、ガラスの種類を指します。

完全に結露を防ぐことは難しいですが、少しの工夫と対策で快適に暮らせるようになりますよ！

工事も一日で出来ます♪



ペアガラス・二重窓について、もっと詳しく知りたい...などご質問がございましたら、お気軽にご相談くださいね♪



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>



**MIURA (株) 三浦建設**  
〒611-0002京都市宇治市木幡須留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)