

『11月の洋裁教室』の様子♪

今回は、マーガレット(ボレロ)の製作でした。以前、教室で作られたデニムパンツとベレー帽でトータルコーディネートです！

自分サイズのデニムは履き心地抜群☆☆マーガレットも自分の好きなサイズ感に仕上げられ、すごく似合っておられました。ご自身の作品がどんどん増えて、楽しい気分になりますね☆



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

切った具材を煮込むだけの簡単レシピ♪
旬のタラを使った、冬の煮込み料理をご紹介します☆☆



・・タラの具たくさんキムチ煮・・

【下準備】

- ・タラの骨は取り除き、ひとくち大に切って片栗粉をまぶす。
- ・白菜キムチが大きい場合はザク切りにする。
- ・白ネギは厚さ1cmの斜め切りにする。
- ・ニラは長さ4cmに切る。



【材料】

- ・タラ(切り身) 2~3切れ
- ・片栗粉 大さじ1
- ・白菜キムチ 150g
- ・人参 1/4本
- ・大根 3cm
- ・白ネギ 1/2本
- ・ニラ 1/2束

【調味料】

- ・水 200ml
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・キムチの素(市販のもの)..... 大さじ2
- ・顆粒チキンスープの素 小さじ1
- ・にんにく 1/2片分
- ・ゴマ油 小さじ2
- ・白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①鍋に【調味料】の材料、人参、大根を入れて中火にかけ、煮立ったらタラを加え、アクを取りながら4~5分煮る。白菜キムチ、白ネギを加えてさらに3~4分煮る。
- ②ニラを加えてしんなりしたら、ゴマ油を加えてひと混ぜする。
器に盛り、最後に白ごまを振れば出来上がりです！！

タラと野菜がたっぷり入ったキムチ煮で、簡単！
からだの芯から温まりますよ♪



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”

～ 冬の省エネチャレンジ～



冬場のエネルギー使用量が、一年の中で最も多くなる季節だと、
ご存じでしたか！？そこで、今月は省エネにチャレンジして、地球温暖化防止や
家計に貢献できる簡単な方法を7つご紹介します。

- ◎冷暖房の運転時間を短くしましょう
 - ・・・寝る時間の30分くらい前にOFF
- ◎冷暖房の設定温度を夏28℃、冬20℃にしましょう
 - ・・・着るもので調整
- ◎テレビの明るさを適度にさげましょう
 - ・・・一度テレビの設定を変えれば、その後は何もしなくてOK
- ◎シャワーの時間を短縮しましょう
 - ・・・体や頭を洗っている時はSTOP
- ◎電気ポットのプラグを抜きましょう
 - ・・・長時間使わない時はプラグを抜く
- ◎アイドリングストップしましょう
 - ・・・意外とやっていますものです
- ◎白熱電球を取り換えましょう
 - ・・・トータルコストで考えるとLEDや電球型蛍光灯の方がお得です。



ちりも積もれば！！ほんの少しの行動で地球にも
お財布にもやさしい取り組みに参加できます☆☆



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！ part38～

リフォームを考えています。冬になると、部屋が寒く、足元が冷えるので、保温効果がある良い案はありますか？

ANSWER



部屋を暖めるものとして、エアコン・ストーブ・床暖房・オイルヒーター等の機器を使いますが、今回は、「床下断熱」をご紹介します。
「床下断熱とは・・・1階からの熱が逃げないようにするために床下から床の裏側に設置されている断熱材のことをいいます。

【床下断熱のメリット】

- ①一度設置すると長期間にわたり効果が持続する。
暖房機器には寿命がありますが、断熱材は経年劣化が少なく、耐久性が高い素材ですので、長期間性能を維持してくれます。
- ②既存の暖房機器の効きがよくなる。
断熱材の役割は「断熱効果を上げること」です。性能の高い断熱材を使うことで、エアコンやストーブなどで生み出した「熱」を外に逃げにくくすることができます。
- ③床暖房を施工することは大掛かりな工事になりますが、床下断熱は床をめくらず施工できるので、設置コストを安く抑えられます。



※家の構造によって施工方法も変わりますが、古いお家はより効果を体感できると思います♪



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