

## ♪ハートホームカルチャー♪

# 『食育講座』

「なるほどサロン」

楽しくおしゃべりしながら学びましょう♪

◎11月13日(日) 13:00~15:00

…今月のテーマは…

「今こそ考えよう 食べたもので身体は作られている！」

～お気軽におこしください～

# 『洋裁教室』

今回は… ≪秋のベスト≫

◎11月20日(日)

時間 : 11時～  
13時～ (各2名)

費用 : 4,000円 (材料込)

☆サイズ 着丈 57cm バスト 102cm



# 旬のレシピ

11月が旬のホウレン草の  
おしゃれな、おもてなしの  
メニューのご紹介☆☆



## …サーモンとホウレン草のミニキッシュ…

### 【材料】2人分

- ・ホウレン草 … 40g
- ・ブロッコリー… 50g
- ・餃子の皮 … 12枚
- ・サーモン… 50g

〈スモークサーモンを1口にカット〉

### 【A】

- ・卵 … 33g(2/3個)
- ・牛乳 … 80ml
- ・塩 … 少々
- ・胡椒 … 少々



### 【作り方】

- ①沸騰したお湯に塩を加え、ブロッコリー、ほうれん草を茹で、水気を切っておく。
- ②ボウルに材料【A】入れ混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに餃子の皮を乗せて器状にし、天板に並べる。カップにスモークサーモン、ブロッコリーとほうれん草、②の卵液をカップ7分目ほどまで入れる。
- ④180℃のオーブンで10ほど焼き、卵液が固まったら出来上がりです  
※簡単おもてなしメニュー！ぜひ作ってみてください♪



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”



～ 三浦建設の取り組み ～

## 『自分たちで作る』



弊社の敷地には、3種類の桜、ハナミズキ、ヤマボウシ、銀モクセイ、オリーブ、もみじをはじめ、プラム、梅、レモン、ゆず、夏みかん、柿、ザクロ、ナツメなどの実のなる木がたくさんあります。春は桜が次々と咲き、その次にハナミズキが咲いていきます。春は花で楽しみ、秋にかけているんな実が実り始めます。夏みかんはマーマレードジャムに、柿は干し柿に、梅とプラムはジュースにします。「せっかく、こうしてたくさんの実ができるのだから、ほっておくのは、もったいない！」と始まったプチ企画ですが、自分たちで収穫して、自分たちで作ると意外と楽しいものです。しかもおいしい！小さな地産地消ですね。自分たちで作ったものを自分たちで消費する。小さなことですが、できることから、始めるのもいいですね！季節の変化もよくわかりますよ。

☆ナツメもたくさんできますが、まだいい保存方法が見つかっていません。ご存じの方、教えてください♪



## 台風強い家の特徴のご紹介

ちょっと教えて！  
★豆知識★

近年、台風による住宅被害が多発していますが、台風による被害を抑えることができる家とは、どのような家なのでしょう。台風強い家の特徴について紹介します。

### 台風強い家の特徴

#### \* 立地条件

海沿いの土地は風速が強くなる傾向にあり、台風による高波や、高潮による災害が発生する可能性があります。また、山が近くある土地は、土砂災害が起きる可能性があります。台風強い家を作る際には、その土地の周辺に高低差がある地形かどうか確認しましょう。周辺より低い土地は雨の水分により、地盤が弱くなっている場合があります。

#### \* 家の素材

とくに被害を受けやすい屋根、外壁には、破損や飛散を防ぐための屋根材、台風強い外装材や外壁材を選ぶことで、被害を抑えられます。強化ガラス、シャッター雨戸を設置して、災害に備えることも大切です。

#### \* 定期的なメンテナンスをしている

台風による被害は、屋根材や外壁材の経年劣化が影響することもあります。メンテナンスのタイミングは素材によっても違うため、あらかじめ家の劣化状態を確認してから行いましょう。

台風によって床上浸水や外装の剥がれなど建物に深刻な被害をもたらすことがありますので、台風強い家づくりが必要ですね。

詳しくは弊社HPの2022年9月5日のコラムをチェックしてみてください♪



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)