

## ♪ハートホームカルチャー♪

# 『食育講座』

楽しくおしゃべりしながら学びましょう♪

「なるほどサロン」

◎9月11日(日) 13:00～15:00

…今月のテーマは…

「食は命なり」

～薬で治せない食源病との暮らし方を考えましょう～



## 『洋裁教室』

今回は…《ビーズでネックレス》

◎9月19日(月) 祝日

時間 : 10時～  
13時～(各3名)

費用 : 1500円

マスクかけとしても使えます☆☆



## 旬のレシピ

骨付き豚肉と里芋を甘辛く煮た韓国料理『カムジャタン』をヘルシー素材でアレンジ☆☆



### ・鶏手羽元と里芋の韓国煮・

#### 【材料】2人分

- ・鶏手羽元… 8本
  - ・里芋… 8個
  - ・くり… 8個
  - ・すりごま(白)… 大さじ2
  - ・えごまの葉… 5枚
- ※なければ、青じそで代用OK

#### 【A】

- ・酒… カップ1/2
- ・コチュジャン… 大さじ2
- ・みそ… 大さじ2
- ・粉とうがらし… 大さじ1
- ・砂糖… 大さじ1
- ・にんにく(すりおろし)… 1かけ分
- ・しょうが(すりおろし)… 1かけ分

#### 【作り方】

- 手羽元は竹串かフォークで数か所穴をあけ、塩・黒こしょうをふる。里芋は皮をむいて塩少々でもみ、サッと水で洗う。くりは渋皮までむく。
- 鍋にごま油を中火で熱し、手羽元、里芋、混ぜ合わせた【A】を加えてサッと混ぜ、水カップ3を加えて煮立てる。アクを取って落とし、弱火の中火にして10分間煮る。
- ふたを取って、くりを加えて中火にし、10～20分間、好みの硬さに煮る。器に盛り、すりごまをふり、えごまの葉を一口大にちぎってちらせば完成です！

くりは市販の甘栗。いれなくても大丈夫です。粉唐辛子もなければ一味で☆少しマイルドなカムジャタン、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 ～



## 『陸の豊かさも守ろう』

豊かな自然を感じさせてくれる森林。

森林を守り、育てていくためにはどうしたらよいか、みなさんご存じですか？元気な森林をつくり、守り続けるには、適切に管理し、手入れをしなければなりません。成長した木を伐って、伐った木をさまざまなところで適切に使う、そして、使った分の木を新しく植えて育てる、森林の循環をつくるのが大切です。元気な森林を育てるには “木を伐って、使うこと” が大事なことです。

弊社では、和歌山県龍神村の桧を年に一度、伐採し、4年の歳月をかけて龍神村の自社倉庫にて自然乾燥させています。家を支える柱として、強度と乾燥による収縮をおさえた木材を大切に管理しています。自然乾燥の柱は適度な油分や成分が残り、その桧の柱を使った家は優しい桧の香りに包まれます。柱は年数が経つにつれ、だんだんと艶がでて、家の成長も感じられます。伐ったら植えるを繰り返せば、地球にも人にも優しく、山も健康になります。持続可能な未来のために、できることから始めてみましょう！



## 収納のコツをご紹介します

ちょっと教えて！  
★豆知識★

おうちの中を模様替えしているときや日々暮らしの中でデッドスペースに「この空間もったいないな～」「この空間を有効活用したい！」という声にお答えして収納のコツをご紹介します。

### ①階段下のデッドスペース

階段下はデッドスペースになりがちな場所ですね。階段自体が傾斜になっているため使いにくさを感じてしまいます。しかし、ここは掃除用具などの収納に向いています。掃除用具は場所を取るし、ちょっと見栄えが悪いので収納の場所を選びますが、それが階段下を使うと解決できてしまいます！



### ②屋根裏のデッドスペース

屋根裏もデッドスペースが発生しがちな場所です。そのデッドスペースを収納場所として使うのも有効ですが、はしごや階段での出し入れになる場合、軽いものの収納になってしまったり、高温や湿気に弱いものを置くのは少しはばかれます。そこで、屋根裏をひとつの個別スペースとして活かす方法があります。屋根裏を書斎にしてワークスペースとして使用する人も増えていますよ！

### ★デッドスペースを作らないコツ

そもそもデッドスペースを作らないように対策するのも大切です。家具や収納グッズを購入する前、おうちの間取り図を描いてしっかり確認しておく、収納のイメージがしやすく、デッドスペースが発生しにくくなりますね。



詳しくは弊社HPの  
2022年7月6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)