

# 音楽会を開催します

日時:平成29年9月23日(土)  
開場/18:30～・開演/19:00～  
～当社ショールームにて～



今回は、ピアノ・フルート・ソプラノの演奏会です♪



●柴田典子さん【ピアノ】  
大阪音楽大学作曲科卒業  
作編曲を中心に国内・ヨーロッパ各地にて作品を発表、ドイツ4都市で公演。宇治市の依頼で広報向け音楽も制作。



●齋藤舞歌【フルート】  
大阪音楽大学卒業 同大学院修了。同大学教育助手を経て現在同大学演奏員。フランス音楽コンクール、びわ湖国際フルートコンクール、国際音楽コンクール古楽部門等多数受賞。



●久能有希子【ソプラノ】  
京都市立堀川高校音楽科、京都市立芸術大学卒業。  
阪神淡路大震災を題材とした「白い雲のかなたに」等多数出演。国連総会、ムジカA国際音楽協会ウィーン・イタリア・フランス公演にて独唱。関西フィルハーモニー管弦楽団と共演。

♪皆様のお越しをお待ちしております♪

ご予約は・・・ TEL:0774-32-8483  
(株)三浦建設 MAIL:office@kk-miura.com

# LOHAS

=Lifestyles of Health and Sustainability  
”健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイル”

## ～暑い夏を扇風機で～



- 涼しい空気を室内に送り込む●  
エアコンを使わずに涼しさを感じるには、外気温が室温より低い場合は、開けた窓の前に扇風機を置き、室内に向けて外の涼しい風を送り込むようにします。
- 急いでいる時は扇風機を外へ向ける●  
扇風機を外に向けることで、部屋の空気を外に吐き出し、出て行った蒸し暑い空気のみだけ、外の冷たい空気が代わりに入ります。
- 寝る時身体に風を直接あてない●  
足元に扇風機を置き、風を身体ではなく、反対側の壁に向けます。首振りモードにしてあげれば、より効果的です。
- 天井付近の換気をまめに行う●  
暑い空気はいつまでも天井付近に滞留しています。時々、扇風機を上に向けて天井付近の空気を下とかき混ぜます。気流が生まれてしまえば効果的に暑い空気を追い出せます。

※扇風機はエアコンとは比べると、安い電気代で環境にやさしいものですが、くれぐれも無理のないように、エアコンと扇風機をうまく使って暑い夏を乗り切りましょう♪

# 旬のレシピ



毎日暑いですね...今回は簡単で美味しいスピード献立♪  
胡瓜を使った、中華味でご飯もビールも進む一品をご紹介します(^^)

## ・・豚肉と胡瓜の中華炒め・・

### 《材料》2人分

- \*豚肉(薄切り)・・・120g
- \*胡瓜・・・1～2本(大きめ1本)
- \*生姜(チューブ)・・・少々
- ★お酒・・・小さじ1
- ★鶏ガラスープ・・・小さじ1弱
- ★醤油・・・小さじ1/2
- \*胡瓜用の塩・・・少々
- \*豚肉用の塩、胡椒・・・少々
- \*炒め用油サラダ油・・・少々
- \*ごま油・小さじ1      \*煎り胡麻



### 《作り方》

- ①胡瓜の皮をピーラーで縦縞に剥く→縦半分に切り、6～7mm幅に斜め切りし、塩をまぶして暫くおき、水気をペーパーで拭く。
- ②豚肉を食べやすく切って、塩・胡椒で下味をつける。
- ③フライパンに少量の油を温め、生姜を入れて豚肉→胡瓜を炒める。  
★調味料で味付けし、最後にごま油で香り付けする。
- ④器に盛り付けて煎り胡麻を振って完成です♪  
※胡瓜にまぶした塩加減により、味見をしながら★の調味料を調整してくださいね!

# 住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さいね

## ～レンジフード掃除～

油污は暑い夏だから落としやすい!!  
レンジフードのお掃除はクーラーをつけずに行うと汚れがとれやすいそうです♪油污はゴシゴシせずに室温湿布法で落とす!

### 【用意するもの】

重曹水(40℃のお湯100mlに対し重曹小さじ1)・キッチンペーパー・ラップ・水拭き用、乾拭き用の布切れ1枚ずつ

- ①重曹水はスプレーボトルに入れる。  
レンジフードに直接重曹水を塗布します。
- ②汚れと泡をしっかり密着させるために、泡の上にキッチンペーパーを貼ります。水分を蒸発させないように、キッチンペーパーの上にラップをしてしばらく放置。  
※クシャクシャに丸めたラップは、コンロの油污のお掃除にも使えます。
- ③布切れで水拭きし、乾いた布切れで拭き取れば終了。  
※最後の仕上げの乾拭きに、繊維の細かいマイクロファイバーを使用すると、綺麗に仕上がります。

### ☆おまけ☆

油の飛ぶコンロ周りには、調味料やキッチンツールを置きっぱなしにせず、引出しなどに収納し使う時に取り出しましょう♪  
ちょっとめんどくさいことも、後のお掃除を考えれば、結局手間が省けるかも.....しれないですね!



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: <http://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: <http://www.kk-miura.com>  
Office mail: [office@kk-miura.com](mailto:office@kk-miura.com)