

まじどばん

じゆん

住まいの

かわら
版
2022年
4・5月号
vol.133

ハウジング室

こんな工事をさせていただきました！

加賀市 K様邸『新築工事』



玄関すぐの手洗いは感染防止にも◎！



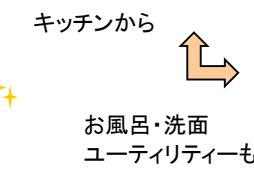
朝日が差し込むリビングダイニング



スムーズな家事動線で忙しい毎日も短しちゃう！



何でも仕舞えちゃう納戸も

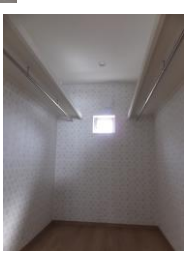


キッチンから
お風呂・洗面
ユーティリティーも



たっぷり奥までの階段下収納☆デッドスペースは作りません！

広々としたウォークインクローゼット



2・3月度は新築3件、住宅内装・外装のリニューアル工事が11件、加賀・小松・方面で工事をさせて頂きました。ご近所のみならずには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。



旬の野菜で体のコンディションを整えよう！

春は気温の変化、環境の変化から心身に負担がかかり体調を崩しやすい時期。食材は旬になると美味しさアップ↑栄養価もアップ↑します。意識して取り入れて体のコンディションを整えましょう☆
国産の旬が4～6月にピークを迎えるアスパラガスについて調べてみました。

＜注目したい栄養素 アスパラギン酸・ルチン＞

アスパラギン酸 サプリや栄養剤の成分にも使われているアミノ酸の一種。疲労回復やスタミナ増強などの効果があると言われています。アスパラガスから発見された成分であることが名前の由来だそうです。

ルチン アスパラガスの穂先の部分に豊富に含まれているのがポリフェノールの一種のルチン。強い抗酸化作用があり血管を丈夫にする効果や血流を改善する効果があると言われています。他にも健康維持に欠かせないビタミン類も含まれています。

【シャキッと美味しく食べるためのアスパラガスの基本の下処理】

根元を持ってポキッと折る！
自然と折れるところが柔らかいところと硬いところの境目です。
固い筋をピーラーでむく！
折れた部分の上5cm位は薄く、根本はしっかりと固い皮をむきます。

ポキッ！



【ゆで方のポイント】

沸騰させた塩水(水500ccに塩小さじ1程度)に根元から順番に入れ1～1分半ほど茹でる。緑色が鮮やかになり、穂先が開く程度が目安。

【電子レンジ加熱のポイント】

食べやすい大きさに切り、浅めのお皿に並べる。ふんわりとラップをし500wで1分半加熱します。

せっかくの色鮮やかさや歯ごたえを残すには、固めに仕上げ☆余熱で熱が入らないようにするためにすぐ冷水にとりましょう。和え物やおひたしにする時は、冷やしただし汁等に漬けてそのまま冷やせば水っぽくならずgood！

魚肉ソーセージのチーズアスパラ揚げ

- ・魚肉ソーセージ … 4本
 - ・アスパラ … 4本
 - ・チーズ … 適量
 - ・のり … 2枚
- 材料■(4人分)
- ☆塩こしょう … 少々
 - ☆小麦粉 … 大4
 - ☆卵 … 1個
 - ☆パン粉 … 適量



■作り方■

- ① ソーセージに縦に切込み入れ、チーズと半分にしたアスパラを挟む。
 - ② 半分にしたのりで手巻き寿司の要領で巻く。軽く塩こしょうする。
 - ③ 小麦粉(または天ぷら粉)を卵と混ぜ、ソーセージ巻の表面につける。
 - ④ パン粉を全体にまぶし、きつね色になるまで揚げる。
- おつまみにも、おかずにもなりますよ☆どんなソースでもいけちゃう！



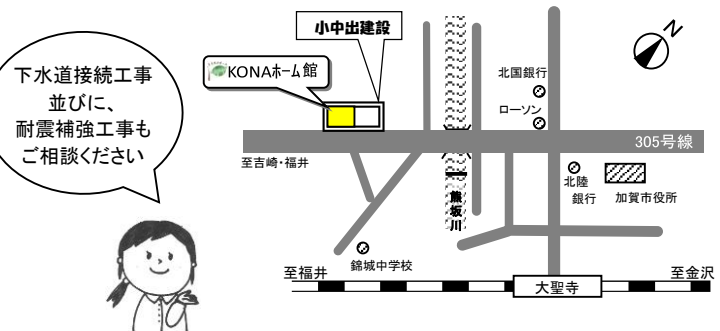
季節を問わず疲れを感じやすい編集者Tも、旬の野菜で元気になりたいです…！

出典：cookpad・アマノ食堂・疲れに効くコラム リポビタンD



人と自然にやさしい「コナホームの家」

Konakade House Project
～ご新築・リフォーム・増改築・ガーデニング



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他
〈相談、現地調査、見積りお任せください〉

小中出建設株式会社
加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2
HPアドレス <http://www.konakade.co.jp/>

おかげさまで創業70年

フリーダイヤル **0120-711-397**
TEL: 0761-72-0711 / FAX: 0761-73-4546
営業時間 (月曜日～隔週土曜日) 8:00～17:00

NEWS

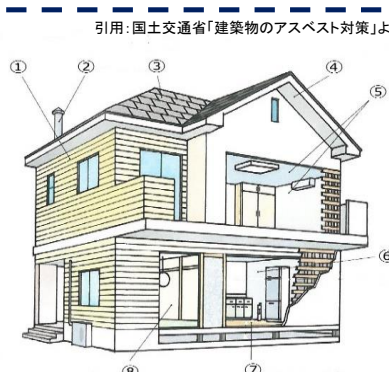
・解体、改修時のアスベスト調査義務化へ

●令和4年4月1日以降に開始する工事から「石綿障害予防規則」等の法令に基づき『建築の時期、規模にかかわらず全ての建物において、解体・リフォーム・補修工事を行う際は石綿含有建材の有無について事前に調査をする』ことが必要になりました。

『解体する床面積が80㎡以上の工事や税込100万円以上のリフォーム・修繕工事など、一定規模以上の工事は調査結果等を事前に所轄労働基準監督署長に報告する』ことも必要です。

そのため【事前調査および報告の費用・調査結果によっては飛散防止措置を行うことが必要になるため、別途費用】も発生することになります。

◆詳細については、物件ごとの対応となります。



引用：国土交通省「建築物のアスベスト対策」より

- 住宅にも石綿を含有する建材が使われている可能性があります。
- ①石綿含有サイディング
 - ②石綿セメント円筒
 - ③石綿含有スレート・ルーフィング
 - ④けい酸カルシウム板第1種
 - ⑤⑧石綿含有せつこうボード
 - ⑥石綿含有壁紙
 - ⑦石綿含有ビニル床材 等

☆ 4月の運勢 ☆

牡羊座 (3/21～4/20)	牡牛座 (4/21～5/21)	双子座 (5/22～6/21)	蟹座 (6/22～7/22)
自分の実力を再認識する時。マイナス思考になりやすいので注意。大変な時は周りに頼って助けてもらって！	口だけの人に注意。もたら寄り添っていている人以外には内密な話や辛口な意見は控えるようにして。	新たな人脈をつくる時。いい出会いをたくさんつかむことができそう。力強い協力者も現れる予感。	感情的になりやすいとき。気持ちを落ち着ける場所を見つけて読書するのがおすすめ。知識も身につけて◎。
独立と変化の時。ストレスから八つ当たりしてしまえそう。食事面や体を動かす事を意識すれば快適に過ごせそう。	人間関係が荒れそう。物事を自分のペースで進めて焦らないように。仕事面は好調ですが頑張りすぎに注意！	何でもうまくいき、エネルギーに満ちあふれる時。運動を始めるのも良い時期。有り余る元気を解放して☆	嫉妬しやすく執念深い行動になりがち。物事の原因について慎重に考えるようにして。新しい経験が吉。
家族との関係をかえりみるのいい時。多くの時間を一緒に過ごして。自分の為になる生き方を見つけれそう。	「本当はやりたかった事」に手が届きそう。不安定でも自分らしく楽しんで。家族間のトラブルには気をつけて。	慌ただしく休む暇もなさそう。若干ペースを落として、一つ一つ達成できるように心がけて。散歩でリラックスが◎。	余裕がないときは心置きなく甘えていい時。悪い誘惑には乗らないように注意して。思わぬ出費もかさみそう。
射手座 (11/23～12/21)	山羊座 (12/22～1/20)	水瓶座 (1/21～2/18)	魚座 (2/19～3/20)



こんにちは 先日、我が家の下水道が詰まりました。異物を流した記憶もなく不思議でした。清掃業者の人曰く、宅内の公共枿の中に木の根がビッシリ詰まっていたとのことでした。うちの公共枿は初期のものでコンクリートの丸環のつなぎ目から根がはびこっていたみたいです。木にとっては栄養分が満点で成長するには好都合だったので。最近の公共枿は樹脂製が多いのであまり心配がないようですが、下水の調子が悪いときは一度確認してみてください。

社長 小中出佳津良