

65th anniversary

創立65周年を迎えて

ごあいさつ

小中出建設(株)は、本年10月をもちまして創立65周年を迎えます。これもひとえに皆様のご支援・ご愛顧の賜物と心より感謝しております。

この65周年を機に、社員一同、いま一度初心に立ち返り、より一層の努力をしております。そして100年企業を目指し、これからも地域と密着し、地域と共に歩む企業として邁進してまいります。

今後とも、これまで同様のお引き立てを賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



小中出建設株式会社
代表取締役 小中出佳津良

ハウジング事業部

5・6月度は新築4件、住宅内装・外装のリニューアル工事が10件、加賀・小松・福井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。

世界一栄養の少ない野菜!? それでも食べたい! キュウリで夏バテ予防



通年当たり前のように手に入る野菜の代表格のきゅうり。トマトやゴーヤなど他の夏野菜に比べて栄養成分が少なく「世界一栄養の少ない野菜」としてギネス認定されているとか。

しかし、90%以上の水分を含むことから身体にこもった熱を取り除く作用やカリウムの利尿作用により、二日酔いやむくみの解消にも効果的です。また、低カロリーであることからダイエットにも適した食材といえますね。

＜美味しいキュウリの選び方＞

なるべくイボが残っていてチクチクするくらいの物、果肉が硬くしっかりとしている物を選びましょう。曲がっていても味は変わりません。

＜保存方法＞

熱や水に弱い野菜なので、丸ごと1本でもラップや袋に入れ、立てて保存しましょう。温度が低すぎても良くないので、野菜室が最適です。

きゅうりを食べて暑い夏も元気に過ごしましょう☆

ツナマヨ冷やしそうめん

■材料■ (2人分)

- ・そうめん …2束
- ・トマト …1個
- ・キュウリ …1本
- ・ツナ缶 …1缶
- ・マヨネーズ …適量
- ・めんつゆ …つけ麺の分量で人数分

■作り方■

- ①そうめんを茹でて冷수에さらす
- ②トマトとキュウリをサイコロ状に切る
- ③水気を切ったそうめん②と油を切ったツナを盛り付け、めんつゆを上から回しかけマヨネーズをかけて完成

☆お好みでごま油を少しかけてもGood!



素揚げナスの

キュウリおろしがけ

■材料■ (2人分)

- ・キュウリ …2本
- ・ナス …4本
- ・ポン酢醤油 …大さじ8

■作り方■

- ①キュウリをおろし水気を切ってポン酢醤油と合わせておく
- ②ナスを食べやすい大きさに切り、素揚げする
- ③ナスに②をまんべんなくかけて完成

☆揚げ物もさっぱりいけちゃう!



キュウリとベーコンの塩炒め

■材料■ (2人分)

- ・キュウリ …2本
- ・ベーコン …50g程度
- ・ニンニク …1かけ
- ・中華だし …小さじ1/2
- ・塩コショウ …適量

■作り方■

- ①みじん切りにしたニンニクをサラダ油で炒め、香りが立ってきたらベーコンを加えて1分ほど炒める
- ②斜めにスライスし半分にしたキュウリを入れて、焦げない程度に強めて炒める
- ③中華だしを振り入れ、塩コショウで調節して出来上がり

☆厚切りのベーコンを使ってボリュームのある一品に



出典 旬の食材百科・クックパッド

まいどさん

じゅんぱん

住まいの夏版

2017年
7・8月号
vol.108

ZEH KONAホームのゼロ・エネルギーハウス エネルギーを自給自足

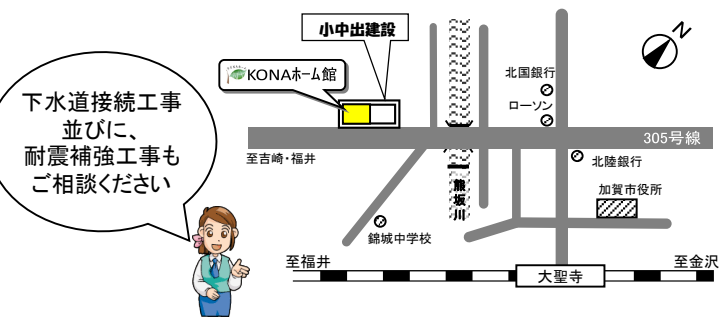
ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス



KONAホームの家 (※ZEH+自然派住宅)

… Smart House eco-friendly 人と自然にやさしい快適な住まい …

※ZEH(ゼッチ)とは、年間の一次エネルギー消費量を省エネと創エネによって、正味(ネット)ゼロ以下にする住まい。政府は2020年までに新築住宅の標準にと各種補助や優遇の対象に位置づけています。



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、見積り無料です)

おかげさまで創業65年
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/>

小中出建設 検索 GO

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~土曜日) 8:00~17:00

今年の夏も参加します! 錦町夏祭り

開催日時 7/22(土) 午後2時~ 恒例『大聖寺錦町夏祭り』に小中出建設は今年も模擬店などに参加し協賛いたします。各種飲食テント、ショータイム、カラオケ大会などどうぞお気軽にお立ち寄りください。



☆昨年の様子☆

☆7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)
抱えていた不満が表に出てきて、新しいことを求める傾向が徐々に変わっていきけるようなきっかけ作りが必要。	取り組んでいることに行き詰まりを感じそう。白紙に戻して再検討を。その案件に無関係な人の声を取り入れて。	大いに刺激を受けそうな人物と出会えそう。人と接することが運気UPに。家族と過ごす時間も持つようにして。	イライラした気持ちに支配されそう。必要以上に関わらない、踏み込まない姿勢が賢明。気持ちの切り替えが大事。
獅子座(7/23~8/22)	乙女座(8/23~9/23)	天秤座(9/24~10/23)	蠍座(10/24~11/22)
気持ちの揺らぎがありそう。他の考えに流されないよう、気をしっかり持って。人と接する時は適度な距離感を意識。	悩みが解消されスッキリできそう。自分だけの癒しスポットに出会える予感。静かに自己を見つめ直す機会を持つそう。	何をやっても上手くいくとき。目標を設定してまずは始めてみる。困っている人のサポートも良いでしょう。	良くも悪くも他人の影響を受けそう。しっかりと判断する時間をもってから行動することを心掛けて。
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)
お節介から周囲と衝突することがありそう。自身に大きく関わらない事はスルーして。軽めの運動や散歩が吉。	先延ばしにしてきた問題が浮上してきそう。頭を冷やして冷静に解決策を練って。信頼できる人に相談を。	自分を追い込むことで物事がうまくいきそう。批判的な言動を慎めば評価もUP! 人とは違う視点で気づきがありそう。	一つ上のレベルにチャレンジしてみるものがオススメ。取り組むことで成長していきます。少し難しい本を読むと◎。



こんにちは

中学生がすごいです。水泳や卓球でどんどん世界で通用する選手が出てきました。将棋の藤井君なんかもここまで行くのか末恐ろしいです。競技や対局だけでなく、インタビューも自分の言葉で受け答えています。当然自身の弛まぬ努力もありますが、メンタルも含めての指導もだんだん確立されているのでしょうか。自分のこのころはハナダレました。