

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『改修工事』

Before

After

二世帯仕様へ大規模改修しました！

浴室も含めて既存の窓を二重窓にしました。
洗面台や浴槽はゆったり広々で家族みんなで使えます。

倉庫だった部分を居住スペースに改修しました。 便利なミニキッチン

8・9月度は新築 3件、住宅内装・外装のリニューアル工事が8件、加賀・小松・金沢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。

さつまいもの旬は秋から冬！？

秋のイメージが強いさつまいも。学校や保育園で芋堀りをして袋いっぱいを持って帰ってきた思い出はありませんか？収穫されるのは8～11月頃ですがおいしさの旬はもう少し後！

さつまいもは2、3か月貯蔵することで水分が適度に減り、でんぷんが糖質に変わります。なので収穫からもう少し後が糖度も上がり、おいしく食べられる時期！と、考えられているそうです。
さつまいもをできるだけ長く・おいしく保存する方法を調べてみました☆

＜ 長期保存するなら土付きのまま ＞目安は1～2カ月
軽く土をはらってから新聞紙で包み、日が当たらない湿気の少ないところで保管。
すぐに洗ってしまったくなりますが、濡らすのはNG！
水分に弱く水に濡れた部分から傷んでしまうそうです。

＜ 購入したさつまいもは冷蔵庫の野菜室へ ＞目安は1～2週間
冷気が当たらないよう新聞紙で包み、9℃以下にならない野菜室で保管。
スーパーなどで販売しているものは水洗いされているものがほとんど。
また、追熟期間を経て出荷されるのが一般的なようなので、購入後は早めに食べることを意識しましょう。

＜ 料理の下ごしらえをして生のまま冷凍保存 ＞目安は2～3週間
使いやすい大きさに切り10分ほど水にさらしてアク抜き後、水気を拭き取る。
ラップに小分けにして保存袋に入れ冷凍庫で保管。
解凍後の食べ方によっては食感が悪くなるので注意！凍ったまま調理しましょう。
煮物や天ぷら、さつまいもご飯などがおすすめ☆

＜ マッシュにして冷凍保存 ＞目安は2～3週間
一口大に切って10分前後やわらかくなるまでゆでる。水気を切って熱いうちにつぶし、粗熱が取れたら保存袋に入れ冷凍庫で保管。
袋に入れる時はできるだけ空気を抜き、平らになるようにしましょう。
解凍は冷蔵庫に移して1時間が目安。スープやサラダ、離乳食にもおすすめ☆

実はさつまいもってダイエットにぴったり！？
さつまいもはビタミンやカリウムが豊富！しかも白米やパンよりも低カロリーで腹持ちよく、さらにお通じの改善効果も期待できちゃう！そして皮に含まれているアントシアニンは抗酸化作用があります。

栄養は皮と実の間にもたっぷりなのです。
茹でるか蒸すかして丸ごと食べちゃいましょう♪
美味しすぎても食べ過ぎ厳禁です・・・

編集者下はそれでも焼き芋が好きだ～

出典・参考 トクバイニュース・暮らしニスタ

KONAR-4

まいどばん

住まいの旬版

2021年 10・11月号 vol.130

Konakade House Project

人と自然にやさしい「コナホームの家」

～ご新築・リフォーム・増改築・ガーデン～

下水道接続工事並びに、耐震補強工事もご相談ください

小中出建設 KONAホーム館

北国銀行 ローン 305号線

北陸銀行 加賀市役所

至吉崎・福井 至福井 錦城中学校 大聖寺 至金沢

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

創業 70年

加賀市大聖寺地方町（錦町）13-6-2

HPアドレス <http://www.konakade.co.jp/>

TEL : 0761-72-0711 / FAX : 0761-73-4546

営業時間（月曜日～隔週土曜日） 8:00～17:00

◇ 高校生インターンシップ学習 職場体験 ◇

8月26日～28日の3日間、小松工業高等学校 建設科の2年生2名が職場体験学習として来てくれました。

高校のOBから指導も☆

モルタル補修体験

トータルステーションでの測量体験

「建築工事」「土木工事」それぞれの現場で、実際作業の様子を見て・感じて、建築という仕事をより身近なものにしてもらったのではないのでしょうか。

朝早くから現場見学や様々な体験をして大変だったと思います。とても暑い日が続きましたが、昼休みには水筒のお茶をしっかりと補充して頑張っていました！

最終日は雨でした

3日間 お疲れさまでした

☆ 10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)
コミュニケーションに乱れが生じる予感。仲間との報連相はいつも以上にこまめに。新しいファッションに挑戦すると吉。	神経質になりがち。完璧を求めず適当さをもつことがおだやかに過ごす秘訣。仕事道具の手入れをすると運気UP。	運気の変動が激しいとき。何を優先すべきか自分の中で順位をハッキリさせて、新たなステージへと進んでいけそう。	仕事や勉強の基本を見直すとき。壁にぶつかったら初心に帰って取り組んで。料理をするとう気分転換になりそう。
連絡のし忘れや準備不足などケアレスミスが目立つようになりそう。いつもより慎重な対応が必要。噂話にも要注意！	マイペースにのんびり過ごせるとき。芸術に触れてみるというアイデアが浮かびそう。自宅など、落ち着ける場所が吉。	何事にも前向きに取り組めるとき。周囲も協力してくれます。伝達ミスなどからの思わぬトラブルに注意！	失敗するとずっと引きずってしまいう。ネガティブ思考に陥っても、家族や友人の支えで立ち直れるはず。
これまでのやり方が通用しなくなり、新たな方法を模索する必要がある。頭を柔らかくすることが大切。	連絡ミスなどミスを連発してしまうかも。1人で抱え込まず、仲間の手を借りることがトラブルを減らすカギ。	問題発生の予感。軽率な行動がトラブルを招きそう。言動には細心の注意を。ここを乗り越えれば運気は上昇↑	忙しくイライラしやすいので注意。仕事では仲間と衝突してしまう可能性も。アドバイスは素直に受け入れて。

こんにちは 昨年はコロナの影響で残念ながら実施されませんでした。今年、高校生のインターンシップを受け入れました。学校で日頃学んだことが実社会でどう生かされていくのか、また実際にやってみて初めて分かることが結構あるということを知るのとは大変有意義なことだと思います。生徒諸君の真剣な表情には受け入れる側も緊張します。この子らが次の地域を担っていくのだと思うととても責任を感じました。

社長 小中出佳津良