

リフォーム事例 《こだわりのトイレ》高槻市 K邸



リフォーム前



壁の中に防音材を入れ、吸音ボードを貼っている工事の写真。



リフォーム後

マンションのトイレを外に音がもれないようにとの希望で防音の壁にリフォーム。水を流す音さえも聞こえなくなり、お客様がいらしても安心です。そして手洗いはこれもお施主さまが自ら選んだこだわりのガラスのボールとカウンターに入れ替え、とってもオシャレなコーナーに。ニッチの棚はあえてなくして、室内を広く取りました。



シイタケは日本が原産地で、なんと英名も仏名もshiitake、独名はshiitakepilz、伊名がffungo shiitakeと、世界共通語であるということをご存知でしたか？旬は一応秋ですが、菌種により春のものもあるそうです。きのこ類といえば、低カロリーということは知られていることですが、食物繊維、ビタミンB群、エルゴステンが豊富。うまみのもとのアミノ酸の1種、グルタミン酸は、新陳代謝を促進し老化防止に力を発揮します。またイリタコンというアミノ酸は、血液中の過剰なコレステロールを排泄する働きがあります。免疫機能を高めることで最近注目されている健康食品のβ-グルカン(β-グルカン:ブドウ糖がたくさん連なってできた食物繊維「高分子多糖類」)は、シイタケなどのきのこ類に多く含まれています。実はとっても栄養価値の高い食品なのです。

しいたけの肉詰めあんかけ

- 材料
- ・生しいたけ・・・12個
 - ・青ねぎ(小口切り)・・・適量
 - ・小麦個・・・適量
- (A)たね
- ・鶏ひき肉・・・200g
 - ・ねぎ(みじんぎり)・・・大さじ2
 - ・しょうゆ・・・大さじ2/3
 - ・酒・・・大さじ1
- (B)
- ・鶏がらスープ・・・小さじ1
 - ・水・・・1/2カップ
- (C)水溶性片栗粉
- ・片栗粉・・・小さじ1
 - ・水・・・小さじ1



(キッコーマンのホームクッキングより)

*生しいたけをはじめとするきのこ類は、水を吸いやすく、水をつけると黒くなってしまいます。調理前には洗わずにかたくしぼった布巾で汚れを拭き取るのがポイント！

作り方

しいたけはかたくしぼった布巾でよく拭き、軸をとりおいて、軽く小麦粉をはたいておく。

(A)を混ぜ合わせて、たねを作る。

を12等分にして、しいたけにこんもりとのせ、形をととのえる。

耐熱の皿に を並べ、軽くラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。

(B)を鍋であたため、(C)の水溶性片栗粉でとろみをつけてあんを作る。

器に のしいたけを盛り、 をまわしかけて青ねぎを散らす。

お客様感謝祭

茨木フェスティバル出店ブースに多数のご来場ありがとうございました。



ビールにフランクフルト、ヨーヨー釣りで大賑わいのブース。在庫処分市やタイル持帰りも大人気で大盛況の内、終了しました。また来年をお楽しみに！

Expect our PASSION
竹沢建設株式会社
住宅事業部 エッグホーム



総合建設業 一級建築士事務所 宅地建物取引業
ISO9001認証取得
〒566-0053 摂津市鳥飼野々1-30-6
TEL.072-653-2004 FAX.072-653-2862
7/24 0120-525-526 http://www.egg-jp.com/

eggタイムズ

竹沢建設株式会社 住宅事業部 エッグホーム

防災月間特集!

やっぱり気になる耐震診断・耐震補強

暑さ寒さも彼岸までといいますがだいぶ涼しくなってきたとクーラーとサヨナラしたのにここきてまた夏のふり返し?というくらい暑い日が続きましたね。こんなときに体調をくずしやすくいわゆる夏の疲れが出たのかななんて言いますがどうぞ皆さまもお気をつけください。

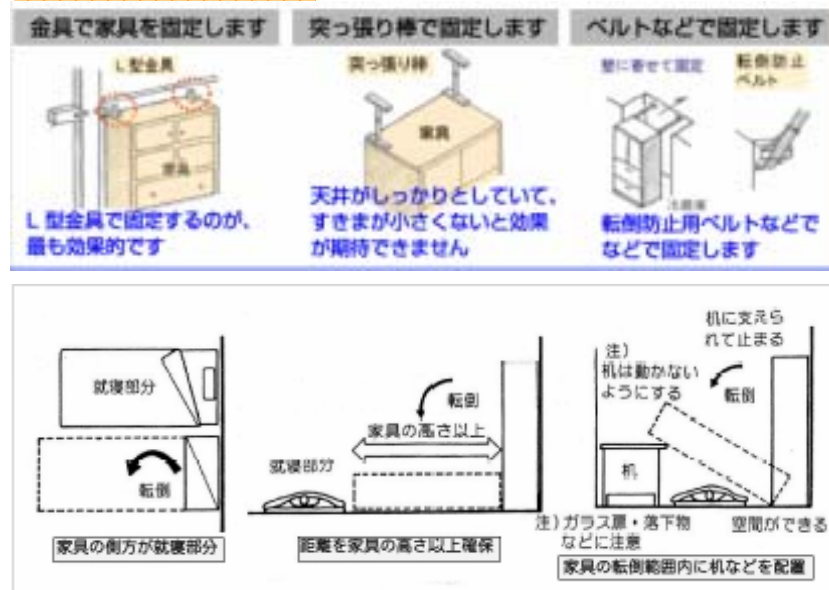
運動会シーズン到来!毎日の練習にお子様たちも疲れ気味ですよ。十分に休養をとって本番にダウンしないよう体調管理をしてください。

今月ももう終わりですが、この9月1日は83年前に関東大震災があった日を忘れないように、防災の日と制定されました。9月は防災月間として、学校でも避難訓練などが行われてますよね。それぞれのお家の中ではどうでしょう?関西でおきた阪神大震災でもすでに11年が過ぎようとしています。普段はやはり忘れがちな地震ですが、忘れた頃にやってくると言われる天災に備えて、今一度、家の中、身の回りをチェックしておきませんか?すでに皆さんよくご存知のことばかりかもしれませんが、自分でできる防災ですので、改めて見直してみてください。

そして被害を最小限にとどめましょう。

(チェックしてみましょう。)

家族で大地震の時、どのような行動をとるか役割分担ができています。震災時に家族の集合場所や共通連絡先が決まっている。非常用品や非常食が準備できていて、家族全員が場所を知っている。避難カード(住所・氏名・生年月日・性別・血液型・緊急連絡先を記入したもの)をいつも携帯している。行政や民間の行っている耐震診断で安全と判断された。ガラス戸や窓には飛散防止フィルムが張ってある又は厚手のカーテンがかかっている。重い物や割れ物は、高い所には置いていない。家具調度品には、転倒防止の金物がついている。狭い通路・廊下には、物を置いていない。スリッパなどが寝室・子ども部屋に用意されている。屋根瓦・塀の崩れはない。タコ足配線はしていない。



いかがですか?ほんの一部ですが、まだできていないところがあれば、この機会にぜひやってみてくださいね。