

音楽会を開催しました

日時:平成29年9月23日(土)

9月はソプラノ・フルート・ピアノの音楽会でした♪ソプラノの久能有希子さん、フルートの斎藤舞歌さん、ピアノの柴田典子さんにご演奏いただきました。

素敵な演奏と楽しいトークで秋の夜長にピッタリの一時を過ごしました。

珍しい楽器、“のこぎり”の不思議な音色で何とも言えない雰囲気になりました♪
たくさんのご来場、ありがとうございました。



♪音楽会のお知らせ♪

11月25日(土) 開場18:30~ 開演19:00
今回はピアノ・ベース・ドラムのジャズを開催します!



ピアノ...鈴木直美さん(左)
ベース...中嶋明彦さん(中)
ドラム...塩入基弘さん(右)
どうぞ、お楽しみに.....



♪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”

～2017年の立冬～

❀この時期食べておきたい食べ物❀

四季の冬の節目「立冬」

「立冬」とは・・・二十四節気の19番目の節目で太陽の黄経が225°の時を指し、2017年は11月7日が立冬だそうです。
立冬の「立」には季節の始まりの意味があり、文字通り冬の始まりの日です。



冬至にはよくかぼちゃを食べる習慣がありますが、立冬にはこれと決まった食べ物はないそうです。

しょうが、唐辛子、にんにく、牛肉、ごぼう、くるみなど体を温める効果がある食材をうまく取り入れつつバランスの良い食事を心がけたいですね。



立冬は季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きく、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。暖かい日もありますが暦の上ではもう冬の始まりです。十分な休息と栄養を取り冬を乗り越える為の冬支度を始める目安としてみても良いかもしれませんね♪



旬のレシピ



11月秋本番!!食べ物が美味しくついつい食べ過ぎてしまいます。
今回は秋の食材レンコンを使ったご飯が進む一品をご紹介します♪

..しそつくねの甘辛レンコン..

《材料》

- *鶏ひき肉.....300g
- *大葉.....10枚
- *長ネギのみじん切り..1/2本
- *生姜のすりおろし...ひとかけ分
- *酒.....大さじ1
- *塩.....小さじ1/2
- *レンコン.....中2個

◎甘辛だれ

- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ1

《作り方》

- ①レンコンは皮をむいて5ミリほどの輪切りにし、酢水につけてさらす。パットに水気を拭いて並べ、茶こしで薄力粉をふる。
- ②レンコン以外の材料をボールに入れてよくこね、レンコンに貼り付けていく。フライパンにゴマ油を引いて肉を下にして並べる。
- ③焼き色がついたら裏返し、蓋をして火を通す。甘辛だれの材料を入れ煮立たせ、絡めるように仕上げる。お好みで黄身をかけても♪

❀レンコンは剥がれやすいので、フライパンに並べた時に肉が穴の中にまで入るように、よく押し付けておきましょう。



住宅豆知識

日々の暮らしの参考にして下さい

～お酢の意外な使い方～

お料理意外でも大活躍!!

『お酢』の意外な使い方をいくつかご紹介します。

【電気ケトル・コーヒーメーカーの汚れ落とし】

水とお酢を混ぜたものを電気ケトルやコーヒーメーカー本体に注いで通常通り沸騰させ、水で洗い流すだけの簡単掃除方法。

【電子レンジの汚れ落とし】

酢水を耐熱容器に注ぎ、そのまま加熱するだけで簡単に掃除できます。必要なものは・・・水・お酢・耐熱容・キッチンペーパーだけです。

【洗面台の蛇口の汚れ落とし】

酢水を蛇口部分に吹きかけ歯ブラシで磨く使い方です。蛇口の水垢など、しつこい汚れも落とすことができます。

※ただし、この方法は日常的な水垢や曇りには効果的ですが、加齢になってしまった部分には効果を発揮できないのでご注意ください。

【窓ガラスの水垢落とし】

水分中に含まれているカルシウムやマグネシウムが固まったものである水垢。そんなアルカリ性の汚れには酸が大活躍!!

※雑巾ではなく、新聞紙を使うことをオススメします。

❀お酢はお料理や掃除にと万能ですね♪
良かったら試して下さいね。



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 京都府宇治市木幡須留1-189

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <http://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com