

技あり!! お料理便利帳

てんぷらをカラッとおいしく

天ぷらはいかにカラッと揚がっているかがおいしさのポイント。衣がベタベタしているとどんな新鮮な材料もおいしく感じません。カラリと揚げるポイントは天ぷらの衣に日本酒を使うこと。粉を溶く水を普通の半分にし、残り半分を日本酒にします。また小麦粉を溶く水に冷水を使うのもコツ。衣はさっくりと混ぜ、揚げる直前に作るようにします。こうすればカラッとした天ぷらが作れること請け合いです。



健康読本

疲れのしくみ



スポーツ後などの「心地よい疲れ」は休養で新しいエネルギーが再生され、あとに残りませんが、心理的な疲労（ストレス）は容易に解消されません。原因は筋肉の疲労。体を酷使すると、疲労物質（乳酸）がたまり、筋肉のこりや痛みとなって現れます。この疲労が重なった「慢性疲労」を放置すると、恐ろしい過労につながります。疲労は「無理はやめて」と脳が知らせるサイン。ひどくなる前に、リラックスやマッサージで早めに解消することが大切です。

住まいの知識あれこれ

住まいの雑学：ことわざ

『家は狭かれ心は広かれ』生活は質素に、心は広く大きく持てという例え。団地やアパートに住み、通勤電車にもまれていても、気持ちはコセコセせず、大きく持ちたいもの。何かとツライことの多い現代こそ、真剣に考えるべき言葉です。家を建てるという志があれば、生活は自然に質素になり、仕事にもハリが出てくるもの。まず「自分の家を自分の手で」と計画を。あとは住まいづくりの専門家がお手伝いします！



松下電工トータル外装提案がっ

快適な住まいの情報は「しゅもじ」から

住まいの広場

6月13日 第10号

ブログ更新中です(^_^)



今年の3月から、ブログを始めました。身近な情報を多く載せられるようにがんばりたいと思います。

アドレスは、
<http://ymkn.blogzine.jp/>

ホームページの方からもリンクしております。コメントも書き込み出来るようになっておりますので、一度アクセスしてみてください(^_^)

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室
だより



6月の声を聞くとカエルの合唱に合わせるかのようにやってくる梅雨。独特のジメジメ・ムシムシ感是不快指数100%。この季節の住まいの悩みはなんといっても湿気・カビ。梅雨の晴れ間には通気・換気を十分して、カビの温床にならぬよう注意したいものです。湿気対策をはじめ雨漏りなど、住まいの気になることは何なりとご相談くださいね。

安心・安全・快適な住まいをカタチにする

(有) 山本建築工業

〒400-0032

山梨県甲府市中央5丁目2-6

TEL: 055-233-8873

FAX: 055-233-8860

E-mail: info@ymkn.co.jp

URL: <http://www.ymkn.co.jp/>

