

「カンタン辛子レンコン」

熊本の郷土料理といえば、やっぱりコレ。辛子みそのツーンとした香りと味でごはんにも、お酒にもぴったり。切ってから揚げるやり方だから、家庭でもカンタンに挑戦できますよ。

【作り方】

1. レンコンは1cm~1.5cm幅に輪切りにし、水にさらす。
2. 白ごまをすり、そこにみそ、辛子、砂糖を加えてよく練る。
3. 1のレンコンを水から出し、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
4. 3のレンコンの穴に2を詰めていく。バターナイフのようなもので押し込んでいくときれいに入る。
5. 分量の水で溶いた天ぷら粉に4をつけ、油で揚げる。天ぷら粉にターメリック(うこん)を加えると黄色の衣になる。
※写真は、分かりやすいようごく薄く衣をつけています。



【材料】

レンコン.....大1節
みそ.....大さじ3~4
白ごま.....大さじ2
粉辛子
※少量の水(分量外)で溶き、練っておく
辛さに弱い場合は量を調整する
ただし辛子は揚げると辛みが弱まるので、多少辛くてもOK
砂糖.....小さじ2
天ぷら粉.....適量
ターメリック(あれば).....適量



おすすめの書籍や
DVD、CDなどをご紹介します♪



『トリセツ・カラダ』
海堂 尊(著) 1000円
宝島社

現役医師でもあり、ベストセラー『チーム・バチスタの栄光』の筆者でもある海堂 尊による“身体取扱説明書”。一生つきあう自分の身体だからこそ、きちんと理解しておきたい内容がまとめられています。イラスト付きで、とにかく分かりやすい!! 病院で言われたことはこういうことか、と納得できる一冊です。

お客様のご満足が私達の喜びです
株式会社キタノ住研

〒860-0826 熊本県熊本市平田2-20-41

●TEL 096-312-3303 一級建築士事務所 熊本県知事 2837
建設業許可 熊本県知事(般-18)15168
●FAX 096-355-0318 宅地建物取引業 熊本県知事(2)4313
●E-mail kitano-teruyuki@nifty.com
●HP <http://www.kitano-jyuken.co.jp>

キタノ住研

ウェブ検索 



ホームドクター キタノの

ひとりごと。

こんにちは。やっと過ごしやすい気候になってきました。それにしても今年は寒い冬でしたね。

我が家では、三女が広島大学の入学ということで、部屋探しやら引越しやらと何かとあわただしい3月、4月でした。とうとう自宅に残ったのは次女だけになり、何となく寂しさを感じているこのごろです。ただ逆に言えば、出かける場所が増えたかなと考えるようにしています。

しかし、東日本大震災はひどい状況ですね。起きたのは、ちょうど広島へ行った日のことでした。最初は大きな地震が東北の沖合で起きたぐらいにしか思っていなかったのですが、テレビでの中継を見るたびに深刻な状況が深まるばかりで、ほとんど眠れず朝までニュースを見続けました。私は、16年前平成7年に阪神大震災が起きた直後、被害状況の視察で現地に入った経験があります。テレビや新聞でひどい状況だというのは分かって現地入りしたにもかかわらず、あまりのひどさに絶句したことを覚えています。潰れた建物がそのままの状態になっており、地元の人には殺気だった雰囲気でした。焼けた臭いが漂い、ある家の前では、小さな子供の靴が並びお線香があげられていました。今でもその光景を思い出すと涙が出てきます。

どうか東北の方々、大変でしょうが、前向きに頑張ってください。直接出向いてのお手伝いはできませんが、同じ日本人としてできる御支援はさせていただきます。

頑張れ、日本!!



4月号 2011.APRIL



自分でできるチェック&解決策 家を長持ちさせる“定期診断”

家をもっともっと長持ちさせるためには定期的な診断が欠かせません。
前回の「外回り」に続き、今回は「家の中」を大特集! 自分でできるチェック&簡単な解決策をお教えます。

家の中編

今月のくまもと旬のレシピ 

「カンタン辛子レンコン」





自分でできるチェック&解決策 家を長持ちさせる“定期診断” 家の中編

住まいを長持ちさせる秘密は“定期診断”にあり！
3回にわたってカンタンな定期診断をお教える
シリーズの第2回は「家の中」。
サッシ部分や床、壁のチェック項目をまとめました。

【参考文献】NPO法人 家づくり支援会 編集 「わが家の診断&対処法 [建てた後]に読む本」 作品社 2006年



ドア・サッシの チェック!

□ 開閉のときに引っかかりがある。

原因 ほとんどがレール・鴨居のゴミ詰まりや部品の破損、戸車のすり減り、枠のゆがみが原因です。まず枠から戸を外し、レール、戸車、枠などをチェック。その際、どうしても枠から外せない場合は柱や扉の変形が考えられます。無理やり外すと破損の恐れもありますからご相談ください。

① [レールや敷居などにゴミが詰まっている場合]

砂やホコリをブラシや掃除機で取り除きます。サッシやふすまの隣接する部分にゴミがある場合も同様に掃除します。ふすまの場合、敷居にシリコンスプレー（ホームセンターなどで手に入ります）を吹き付けた布やロウを塗り込むと◎。そのほか、市販の敷居用すべりテープなどもおすすめです。

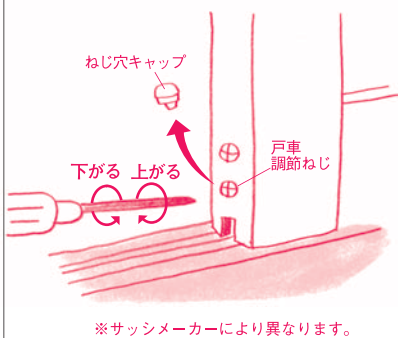
② [戸車の動きが悪い場合]

サッシの場合、下部左右に付いているローラー部品（戸車）が原因のことも。戸車からゴミを取り除き、シリコンスプレーですべりをよくするとOK。潤滑油は砂やホコリが付着して逆効果になる恐れもあるので注意。

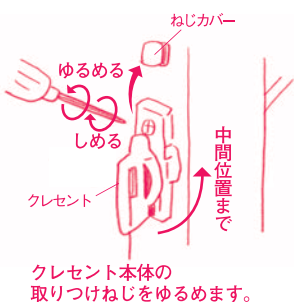
③ [サッシとレールがこすれて動かない場合]

戸車を調整する調整ネジ（図参照）がありますので、ドライバーで回します。左右ともに回し、斜めにならないようにしましょう。

対処方法



※サッシメーカーにより異なります。



クレセント本体の取りつけねじをゆるめます。

※サッシメーカーにより異なります。

□ カギがかかりにくい。

原因 経年変化によるネジのゆるみ、サッシの変形などが原因。カギの調整が必要です。

対処方法 図を参照にクレセント（カギ）を中間位置まで回し、ネジカバーを外します。ネジをゆるめ、クレセント本体を上下に動かすと調整が可能です。調整しても直らない場合は、枠のゆがみや、柱の変形が原因です。その際は一度ご相談ください。

□ フローリングの表面がひび割れてきた。

原因 複合フローリングの場合、表面塗装が劣化しひび割れが生じることがあります。原因は直射日光、水、暖房機器の影響が挙げられます。

① [南側の窓面付近の場合]

直射日光が原因と考えられます。状況が悪化しないように、カーテンやブラインドで日光をさえぎりましょう。

② [水の影響による場合]

雨が降り込みやすい、また結露が出やすい窓や縁側で、長時間ぬれたままにしておくとひび割れを生じます。ぬれた場合はすぐに拭くなどの対処を。また結露防止のシートやグッズも有効です。

③ [暖房機器の熱による場合]

熱風や熱気によるひび割れも起こります。直接熱がフローリングに伝わらないよう、断熱シートや普通のカーペットを引くとよいでしょう。

対処方法

どの原因の場合も、定期的に床用ワックスやニスで表面を保護することをおすすめします。床用ワックスは半年に一度、ニスなら1~2年に一度の塗り替えが目安です。

床部分の チェック!



ひび割れが!

壁・天井部分の チェック!

□ カビが生えてきた。

原因 雨もりや結露などによって、水分が壁や天井にたまっていることで起こります。

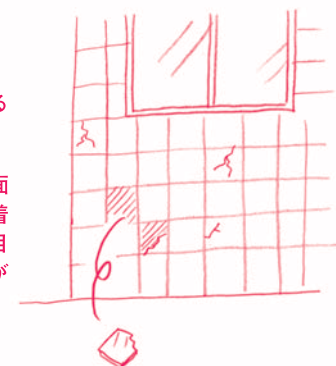
対処方法 天井のカビは、主に雨もりが原因。雨もりの原因をつきとめて修理する必要があります。ご相談ください。また、結露が原因の場合は、換気などに心がけてください。あまりにひどい場合は2重サッシの交換などもおすすめしています。

また、生えたカビはお湯で10倍に薄めた漂白剤をつけた布で拭き取りましょう。乾いた布で拭き取ると胞子をまき散らすことになるので注意。カビを拭き取った後は、市販のスプレー式カビ防止剤をふきかけるとよいでしょう。

□ タイルがはがれた。

原因 経年劣化により、タイルのはがれや割れが生じます。そこから水が入ると、下地を腐食される原因にも。数枚程度のはがれや割れは早めに自分で補修しましょう。

対処方法 1枚そのままはがれた場合は、そのタイルを貼り直すとOK。まず下地とはがれたタイルの接着面をキレイにし、市販のタイル用接着剤を厚めにぬり、強く押しつけて貼ります。はみ出した接着剤は拭き取り、目地用セメントで目地を埋めると完成。タイルが割れた場合は、タイル周りの目地にマイナスドライバーを当て、金づちで叩いて目地を取り除き、割れたタイルをキレイにはがします。その後、同サイズのタイルを貼り付けていきます。



設備面の チェック!

給水・排水、ガス、電気、空調、換気といった設備面の「気になる点」は、専門的知識が必要になりますので、問題が発生した際はすぐにご連絡を！ どのような状態や場所で発生しているのか…詳しい状況をチェックしてご相談ください。

□ 水道料金が急に高くなった。

原因 水もれが原因です。

対処方法 蛇口のパッキンの傷みやゆるみで水もれをしている場合、工具をお持ちの場合は取り換えると改善されます。ただし目に見えない水道管や床下などでもれている場合は専門家へ。床や地面など、常時湿っている場所がないか確かめた上で、キタノまでご連絡ください。



□ コンセント周辺が焦げ臭い。

原因 コンセント自体からなのか、電気器具からなのかを調べてみましょう。コンセントや配線もしくは電気機器の老朽化などが原因です。

対処方法 コンセントや配線が原因と考えられる場合、漏電火災の恐れがありますので、できるだけ早くキタノまでご一報を。電気機器の場合はコンセントから外し、速やかに電気店などでご相談ください。



ドクターキタノからのひとこと

家の中の問題は、配線や床組みなど目に見えない部分が主な原因ということもあり、専門家の早めの診断が必要になってきます。気になった際は、速やかにご相談ください。日頃から「ここがおかしいな」と感じるがあれば、「どんな場合に」「どこで」「どんな状態になるのか」を詳しくメモしておいてください。それを見て、原因や対処法をアドバイスさせていただきます。



次回は「音が気になる」「温暖差が激しい」「虫が発生する」といった、住まい全体の環境にまつわる対策をご紹介します。どうぞ楽しみに。