

ご好評につき
第3弾
開催!

住まいの
お困りごと
お気軽に
ご相談ください

プチマルシェ

小さな市場

2022. **7.22** (金) 雨天決行

10:00~13:00 (株)ユーダイ前にて
なくなり次第終了 どなたでもお気軽にお越しください!

作る人と食べる人を
笑顔でつなぐ、体と環境
にやさしい食品大集合!

イベント限定価格で販売します

和歌山 高銀みかん農園
NEW みかんジュース

練馬 尾崎農園
練馬 朝採れ野菜

とうもろこし、なす、トマト etc.
※天候状況により内容が変わることがあります

群馬 市川食品 **こんにやく各種**
ところてん、杏仁豆腐、

NEW 青のりさしみこんにやく(酢みそ付)

成田東 けやき亭 **手作りクッキー**



お車でのご来場はご遠慮ください。当日はマスクの着用をお願いいたします。
新型コロナウイルス感染状況により、やむをえず中止になることがあります。

【お問い合わせ】
〒166-0014 杉並区松ノ木2-20-4 TEL.03-5929-1806
株式会社ユーダイ リフォーム事業部 佐野



「心地よい風」

ムシ暑くなるこの時期。
木や調湿材を活用して
風通しを良くしますと、
心地よく、健康的な住
環境になります。家族
みんな元気で、夏本番。

かわ
ら版
KAWARABAN
2022.7



「木の持ち味を活かして」

などなど...

視界を適度に遮りながら、風を通す
ウッドブラインドが、おススメです。
羽根の角度を変えることで、1台で、
レースと厚手のカーテンの役割を果
たしてくれます。日差しの強い窓、
西日が差し込む窓に取り付けば、

涼しさを呼び込んでくれます。羽根
の角度を水平にして、窓を開ければ、
隙間から風が通り抜け、お隣さんと
もご挨拶できます。内装、扉、イン
テリアやエクステリアにも木の持ち
味を活かして。気分も、スッキリと。

楽しい食事

■旬の食材 ズッキーニ、キュウリ、ピーマン、ナス、トマト、枝豆。甘酸っぱいブルーベリーを、デザートに。

「今夜は、中華で」

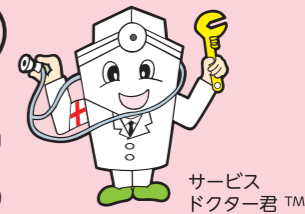
栄養たっぷりの夏野菜を使った春雨料理。夏バテ防止に、薬味をたっぷりと添えて。酸味も加えれば、食欲の出る一品に。



ピーマン、ナスなど夏野菜を細切りにし、先に油で炒めておきます。ニンニクと生姜、長ネギのみじん切りを油で炒め、香りが立ったら豚挽肉を加え、塩、胡椒をし、炒めた野菜を入れ、酒、オイスターソース、味噌少々で味付けをします。風味づけにゴマ油を回しかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ゆでた春雨の上に乗せます。スライスしたトマトを添えたり、お好みで、ラー油やお酢をかけます。

食のコラム 「味にバリエーションを」

いつもの料理に、スパイスを少し加えるだけで、違った味わいに。カレー粉を胡椒感覚で野菜炒めやスープなどに。クミンやコリアンダーは、ドレッシングや肉の下味に使い、エスニック風に。お好みのスパイスで、楽しい食事作りを。



住マイル通信

「まずは湿度を下げて」

近くの公園や川沿いの木陰に居ますと、マイナスイオンが多く、自然の涼しさを実感できますね。海や山に行ったときのような感覚です。こういう涼しさを、家の中でも取り入れましょう。炎天下でも、昔の民家や蔵の中に入ったときの、あのなんとも言えない清涼感。調湿性の高い木、紙、石、土、貝殻、炭等の自然素材を内装に活用しますと、室内の湿度が下がり、少しの風で涼しさを実感できます。まさしく、自然のエアコン作用ですね。温度を下げる前に、まずは湿度を下げて。



住まいの町医者 「夏日を遮る工夫」

窓からの直射日光の他、庭やベランダ、道路などからの照り返しが、暑さを助長します。屋根からの熱気も気になりますね。窓周りには、庇を取り付け、照り返し避けには、パーゴラや緑を、上手に活用して。



■住まいの豆知識

炎天下でも快適に暮らせる住環境。日陰を作り風を通すことで、涼しさを実感できます。早速今日から。