

快適で豊かな暮らしを応援

総合建設業・鉄筋工事業

mimura

ミムラ通信

No.16
5 May
2023

今月号の
特集

見た目もかわいく手間もかからない
多肉植物がある生活

日本人なら知っておきたい
和食マナー講座

紅茶がもつうれしい効果

サイコロ豚テキ

オニオンステーキソース

各種補助金申請をお手伝い!!

ミムちゃんの太鼓判コーナー
本格手打ちうどんのお店『食事処 佳心』

補助金申請を
お手伝いします。
おうちのお困り事を
解決しましょう!



多肉植物がある生活

見た目もかわいく
手間もかからない

観葉植物として多く見られる、葉や茎や根が肥大化・多肉質化して水分を蓄えられるしくみになっている植物です。乾燥に強く、頻繁に水あげをしなくていいのでお手入れがとっても簡単。ぶっくりとした見た目のかわいらしさから、インテリアとしても人気を集めています。お部屋に飾って、癒しの空間をつくってみませんか。



01 セダム属 オーロラなど



肉厚の小さな葉が密集している可愛らしい姿が人気の品種。寒さや暑さには比較的強いのですが、夏の蒸れが少々苦手なので、風通しの良い場所で育てましょう。また、日光がとにかく好きなので、1年を通して強い光の当たる窓辺に置いてあげるのがおすすめです。生育が早いのもセダム属の特徴。

02 クラッスラ属 金のなる木など



小型のものから3~4mの大型のものまで変化にとんだ姿が魅力の品種。過湿に弱いので、水のあげすぎには要注意。雨に当てることも根腐れの原因になるため厳禁です。上へ伸びる種類が多いので、挿し木などで定期的につくり直してきれいな姿をキープさせましょう。

03 ハオルシア属 しずくしい 雫石など



葉がとがった硬葉系と、やわらかく透明な葉の軟葉系の2種類。見た目にさまざまなバリエーションがあり、お部屋の雰囲気に合わせてやすいところがポイント。寒さや暑さに強く、育てやすい品種です。強い光に当てると葉焼けしやすいので直射日光を避けて室内で育てるようにしましょう。

04 エケベリア属 春うららなど



葉っぱがお花のように広がった「ロゼット型」が特徴。夏の蒸れが苦手なので、風通しなどに気をつけるようにしましょう。水やりは乾かし気味にし、葉がしわしわになってきたら水をあげる程度で大丈夫。日光が大好きなので、窓辺などの日なたに置いてあげるようにしましょう。

増やすことでも楽しめる多肉植物

葉挿し

ちょっと手が触れてしまい、ポロッと取れてしまった葉などは、捨てずに土の上に寝かせておくだけで、新たに根が出てきます。その際、葉先から水が入ることで葉が腐ってしまう場合があるので、水やりはしないこと。数日して根が出てきてから水をあげはじめると良いでしょう。

挿し木

伸びすぎた茎はカットし、カットした子株は発根させ新しく育てることができます。カットした上の部分の切り口を、空きピンなどに立てて乾かします。この時、水やりは不要です。数日すると発根するので、鉢に植えて完成です。

株分け

子株を外して分けることで増やします。親株からやさしく子株を取り外し、新しい土に植えます。小さすぎる子株は育ちににくいので、ある程度の大きさに育ててから株分けしましょう。植え替えてから1週間~10日ほどしてからたっぷり水やりをします。

日本人なら知っておきたい 和食マナー講座

お店でも使える

和食の3つの基本マナー

01 Manners

一つ目の和食のルールは、手で持てるサイズの器は手で持つことです。大きなお皿や持ちにくい形をしている器などに料理が盛り付けられている場合は、いったん取り皿に移して食べるようにしましょう。ちなみに手のひらを添えて料理を口元に運ぶ“手皿”は一見上品な仕草にも見えますが、実はマナー違反。かわりに和紙で作られた“懐紙”を使うのもおすすめです。

02 Manners

和食は“先付け”がある会席料理を除き、汁物、ご飯、主菜、副菜の順に食べすすめるのが基本とされています。また、料理は食べる順番に配膳されていることが多く、向かって左側や手前に置かれているものから食べ始め、奥にある料理へと箸をすすめます。これは和食のマナーの一つであり、さまざまな料理をバランスよく食べることができるという利点もあります。

03 Manners

食事の前に出されるおしぼりはあくまでも手を拭くために用意されたもの。おしぼりで口やテーブルを拭くのはNGです。もしもテーブルが汚れてしまったら、懐紙を使うか台拭きで拭き取るようにしましょう。使い終わったおしぼりは汚れた部分を内側にたたみ、元の場所に戻しておきます。また、口元を拭きたい時は懐紙を取り出して使うとスマートです。

MEMO

懐紙(かいし・ふところがみ)は、その名のとおり懐に入れて携帯する紙のこと。二つ折りの和紙で、あらたまった席やお茶会などに出席する際の必需品です。ハンカチやティッシュペーパーとしても使えるほか、お皿やコースター、メモ用紙など幅広く利用できる万能アイテムです。色柄も豊富なので、お気に入りを探してみてください。



ダイエット効果

美肌効果

アロマ効果

紅茶がもつうれしい効果

紅茶は、味や香りが楽しめるだけでなく、心と体を健やかに保つはたらきがあります。茶カテキンによるダイエット効果のほか、紅茶の色のもととなるテラフラビンが、体内の活性酸素を抑え、老化防止や美肌づくりにつながります。さらに紅茶特有の香りがリラックス効果をもたらしてくれます。

《 香りと効能でえらぶ世界三大銘茶 》

たくさんの種類がある紅茶。その中でも特に高い香りとお上品な味わいが楽しめるものを世界三大銘茶と呼んでいます。茶葉によって効能や香りも色々。ぜひ自分に合ったものを探してみてください。

ダーズリン インド

効能
生活習慣病の予防、疲労回復、ストレス緩和、ダイエット効果

香り
マスカットに似たすっきりとした香りが特長

おすすめ

ストレートで紅茶本来の香りと味を楽しむのがおすすめ

ウバ スリランカ

効能
抗菌作用、利尿作用、頭痛の改善、むくみの解消

香り
メントール系のスーッとさわやかな香りが楽しめる

おすすめ

ほのかな渋みがミルクと良く合うので、ミルクティーに最適

キーマン 中国

効能
ストレス緩和、リフレッシュ効果、新陳代謝・血行の促進

香り
発酵度数が高く、スモーキーで甘い香りが特長

おすすめ

レモン果汁などを少し加えると爽やかな味わいに



サイコロ豚テキ オニオンステーキソース



オニオンステーキソースがヤミツキになる美味しさのサイコロ豚テキです。パプリカのビタミンCは熱に強く、美肌効果や免疫力の向上が期待できます。

材料 - 2人分 -

調理時間 15分 / 漬け時間 60分

豚肩ロース肉 300g
塩ヨーグルト 100g
(ヨーグルト100g+塩ひとつまみ)
塩胡椒 適量
パプリカ 適量
サラダ油 大さじ1

オニオンステーキソース

おろし玉ねぎ 30g
大根おろし 40g
おろし生姜 7g
醤油 70cc
みりん 100cc
煮切り酒 100cc
ハチミツ 20g
酢 25cc

付け合わせ

ミックスリーフ 適量
ミニトマト 1個
うずらの茹で卵 1個
ブロッコリー 2房

下準備

- ・豚肩ロース肉は一口サイズのサイコロに切り分ける。
- ・塩ヨーグルトに豚肩ロース肉を60分漬け込む。
- ・オニオンステーキソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ・パプリカは1cm幅の細切りにする。
- ・付け合わせは皿に盛りつけておく。

作り方

- 1 塩ヨーグルトに漬けた豚肩ロース肉をキッチンペーパーで拭き取り、塩胡椒で下味をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し①を全面焼く。途中パプリカを加えて火を通す。
- 3 パプリカのみ取り出して皿に盛り付ける。
- 4 全面焼き色がついた豚肩ロース肉にオニオンステーキソースをまわしかけ、強火で絡める。
- 5 ③で盛りつけたパプリカの上に④を並べ、残ったソースをかけて完成。

ヨーグルト×お肉×玉ねぎの栄養と効果

肉をヨーグルトで漬けておくと、ヨーグルトの中のタンパク質が肉の保水性を高めて、仕上がりがしっとり柔らかくジューシーになります。

タマネギには、独特の香りや辛みの成分「アリシン」が含まれていて、豚肉などに含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれます。これにより、血行を改善して体を温める、胃腸の働きを助けるなどの効果があります。



各種補助金申請をお手伝い!!

ミムちゃん
お役立ち情報も
チェック!



おうちのお困り事、
補助金を使って解決
しましょう。

こんな疑問をお持ちの方は是非ご相談ください!



うちは対象?
助成してもらえるの!?



うちの対象工事、どのくらいの
金額でできるのかしら?



申請の流れがよく解らないけど…
などなど…

※制度の適用には条件があります。申請前の事前調査やお見積りなどが必要となりますので早めのご相談を!

新築・リフォーム
補助金など各種相談は

TEL:070-4453-2103(三村) mail : mim@olive.ocn.ne.jp 下記HPからも承ります!

高崎市住環境改善助成事業 住宅環境向上のための改修、修繕、模様替えなどを する場合に、最大20万円が助成されます!

7/3
申請開始

高崎市内に住宅を所有し、そこに居住(住民登録)している本人か
または同一世帯の人。

《対象世帯の条件》

- ・本人と世帯員の中に前年の合計所得が400万円を超える人がいない
- ・本人と世帯員の中に市税を滞納している人がいない
- ・過去に住環境改善助成事業の助成金を受けていない

《対象の住宅》

- ・高崎市内にある自己居住用の住宅
- ※マンション等の集合住宅は個人専有部分、店舗等の併用住宅は個人住宅部分のみ対象

対象

子どもエコすまい支援事業 子育て世帯、若者夫婦世帯を対象にZEH基準を 満たす新築住宅に100万円の支援

申請受付中

《対象新築の条件》

- ・高い省エネ性能レベルを有する住宅

《対象リフォームの条件》

- ①開口部の断熱改修 ②外壁、屋根・天井、床の断熱改修 ③エコ住宅設備の設置
- ④子育て対応改修 ⑤防災性向上改修 ⑥バリアフリー改修
- ⑦空気清浄機能・換気機能付きエアコンの設置 ⑧リフォーム瑕疵保険等への加入
- ※①～③のいずれか必須 ④～⑧任意

対象

Coming Soon

あなたもお友達ももっとおうちを快適に!

お友達紹介キャンペーンはじめます

リフォームや新築をご検討しているお友達はいらっしゃいませんか?
是非三村工業を紹介してください! お友達はもちろん、
ご自身の工事でも大丈夫。当社規定の工事で得しちゃおう!

総合建設業・鉄筋工事業
mimura

三村工業株式会社

〒370-0862 高崎市片岡町2丁目14番1号 TEL:027-323-5050(代) Fax:027-323-6315

E-mail mim@olive.ocn.ne.jp

ホームページ

三村工業 高崎 検索

http://mimko.co.jp/



お得な情報



Instagramはこちら

施工事例写真や
イベント情報など
をアップしていま
す! @mimurahome



フェイスブックはこちら



食事処 佳心さんから、信頼できる施工会社三村工業として太鼓判をいただきました!
三村工業も食事処 佳心さんをおすすめします!

佳心



食事処

群馬県藤岡市岡之郷 1219

080-3348-1219

11:00 ~ 14:30 (L.O 14:00)

18:00 ~ 20:00 (L.O 19:30)

定休日: 日曜・祝日(月曜は夜間営業なし)

Instagram



@SYOKUZIDOKORO
KASHIN



店主こだわりの
手打ち麺!

食事処 佳心 10%割引券

点線で切り取り
ご来店の際にお持ちください。

※1団体様につき1枚有効。
※その他のサービス券との併用不可。
※ご注文時にご提示ください。

有効期限: 2023年7月末日



《メニュー一例》

冷 も り……450円

温 か け……450円

ソースカツ丼……900円

天 丼…1,000円

かき揚げ(単品)…200円

本格的な手打ちうどんが
こんなにもリーズナブルな価格で食べられちゃう!
他にもメニュー取り揃えております!
藤岡にお越しの際には是非お立ち寄りくださいね♪

Access Map

