

快適Life

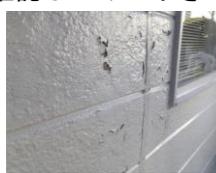
■準備するもの

- カメラ
- 双眼鏡

①外壁は、砂埃にさらされ、酸性雨や紫外線を浴び続けています。日頃意識することはほとんどありませんが、実はかなりの負担がかかっています。



④次は、外壁塗装がはがれていなかを確認します。全ての作業に共通しますが、目で見えない箇所は双眼鏡を使って確認してみて下さい。



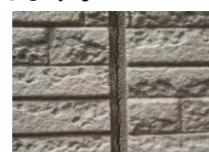
セルフメンテナンス講座 ～外壁の塗替えの目安編～

お家を雨風などから守ってくれる外壁。そんな外壁のことを大切にしているだけが、塗り替えの目安をお伝えします。

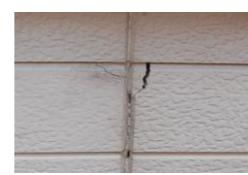
いよいよ作業開始です



②まずは、外部のコーティングが割れたり、隙間がないかの確認から行いましょう。欠陥のある箇所は写真を撮っておくことをオススメします。



③その後は、外壁のヒビ割れや破損がないかの確認です。見落とさないよう、しっかりチェックしましょう。



⑤実際に外壁を触り、※チョーキング現象(劣化した外壁をこすると白い粉のようなものがつく状態のこと)が出ていないか確認します。うつら白くなる程度なら大丈夫ですが、真っ白になるようなら早めの塗装が必要になります。



外壁の塗替えの目安は、新築から約10年くらいです。立地条件や建物の形によっても異なりますが、築7~8年を過ぎたころからは、月に一度点検してみることをオススメします。



かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

材料

- (2人分)
- 鶏もも肉…1枚、ニンニク…4かけ、ヨーグルト(無糖)…100g、牛乳…200ml
 - パクチー…1/2株、コリアンダーパウダー・フェンネル(好みで)…各小さじ1
 - 塩・こしょう・オリーブオイル…適量



鶏肉のガーリッククリーム煮

コーカサス地方の国・ジョージアの料理をアレンジ！クリーミーなソースにほっこり♪ニンニクがほくほくでおいしいですよ！

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうを振る。ニンニクは皮をむき、大きいものは2等分する。パクチーは粗切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉の表面を焼き、ニンニク、コリアンダーパウダー、フェンネルを加え、軽く炒める。
- ③②にヨーグルトを加え、15分程弱火で煮込み、牛乳を加え、沸騰したら火を止めて塩・こしょうで味を調える。
- ④器にご飯、③を盛り、パクチーを散らす。

※牛乳は、煮込むと分離するので、沸騰したらすぐ火を止めましょう。

No.69 12月号

LIXILリフォームショップ
中尾建設工業株式会社 アフターサポート部
住所:安城市安城町社口堂75
TEL:0120-10-5322 FAX:0566-76-5325



お困り事がありましたら、
いつでもご相談下さい

Interior

■キャンドルとミニリースを合わせる



赤や緑のリボンを巻くだけでもOK！

100円ショップで見られるミニリースの輪の中にキャンドルを入れるだけで、一気にクリスマスマードになります♪ ほかに、シンプルなキャンドルを赤や緑のコースターの上に乗せるだけでもかわいいですよ

■クリアボールでクリスマス気分♪

100円ショップで見られるクリアボールをパカッと開け、中に松ぼっくりなどクリスマスティストのものを入れて吊るせば素敵です♪



飾る物を入れたら点灯できないのでご注意ください



■ウォールステッカーで楽しむ！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

簡単クロスワード



●「答えはホームページで！」



ト
オ
タ
イ
コ
イ
ツ
ボ

力
ナ
ジ
ト
コ
シ
ソ
バ
ト
シ
イ
チ
カ
ネ

レ
カ
ヨ
ト
ス
シ
イ
チ
カ
ネ

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。