

# あかあか

vol.63



facebookも  
楽しく更新中(^▽^)/  
左のQRコードを  
読み取って、いいね！  
をお願いします♪



2019年1月15日 発行  
編集:ちかつば編集部

2019  
新年  
あけまして  
おめでとうございます



例年比べて暖かい冬ですか？  
みなさまいかがお過ごし  
でしょうか？

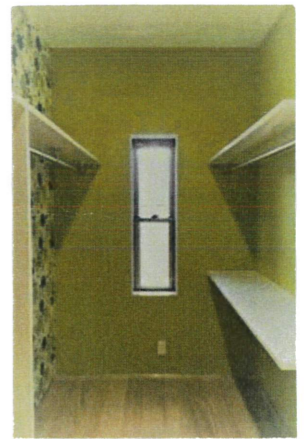
黒木建設は新年の始めに 宮崎宮へお参りに行きました!!!  
そして、毎年恒例の『書き初め』をしました😊  
みんな色々な字を掲げていました!!



今年も  
よろしくおねがいします



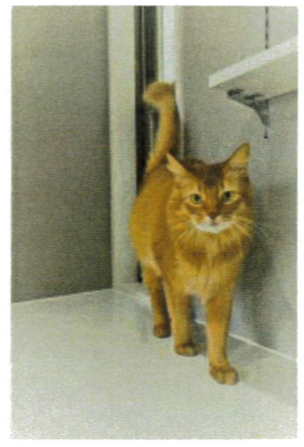
△室内はモトーンを  
基調とした落ち着いた  
空間に仕上げました。  
IDものや物置は遊ぶ!  
とのことど、3面がカラ  
ー面が柄柄のクロスは  
可愛い空間に!



## 🐾キャットウォークのある空間🐾



年末に土曜工いたしました! 手狭になった物件の増棟  
工事でしたが、既存部とは雰囲気を変えたいとのご要望。  
"モダン"ほど硬すぎず、"ナチュラル"ほど明るすぎず...とのお話しに  
"柔かいシック"を目指しました! ミュ-ル-ム?と聞きなるとが。



△△引渡直後にはお施主  
さま(×4名)による最終check  
がまわりました...!! 家はイキ  
ン緊張しました。  
ID色は好みの色を下げるように  
吊り下げたハンガー、10人70,  
ラインカラーレスポットライトご  
本堂にミュ-ル-ムの大うねお部屋  
ID上櫃部分の可愛いタイルは  
本来単色だったのが、お施主さま  
のアイデアによりカラーを散らして  
とても可愛くなりました...!!



平成最後の節分は、**2月3日**です!!

弊社では毎年節分に豆まきと恵方巻を食べています!  
そこで今回は正しい豆まきの仕方をお伝えしたいと思います!

今年も  
東北東  
です!

- ① 火つた豆を使う → 撒いた豆から芽が出たら縁起が悪いため
- ② 夜にする → 鬼は夜にやってくるため
- ③ 窓を開けて“鬼は外”、窓を閉めて“福は内”  
→ 奥の部屋から玄関にかけると良いらしいです。
- ④ 年暮り+豆を食べる → 年の厄除けを願う。

最近では行っていない人も少なからずいる  
と噂です。今年こそ平成最後の  
節分を楽しみたい方は是非お試しいかが?



## 生活習慣でインフルエンザを予防しましょう!!

1月~2月にピークをむかえるインフルエンザ。  
今回はその予防方法をご紹介します。

<インフルエンザ予防の基本>

- ・ 手洗い、うがい、マスク着用  
↳ 3回はしましょう!
- ・ 一日3食の規則正しい食事
- ・ 室温20度前後、湿度50~60%に整える
- ・ しっかり睡眠をとる
- ・ 温かい服装
- ・ 適度な運動
- ・ ストレス対策



ネットで話題の予防法に  
“20分おきに温かい  
飲み物(水分、お茶)を  
飲む”というものがあり  
ました!ウイルスを  
胃に入れて消化させて  
しまおうというもの  
です。水分補給も大切な  
こと。是非お試しください!

## ♪ 恵方巻レシピ ♪

王道!! 七福恵方巻

- ・ カニマ6本 ・ きゅうり 3/4本
- ・ ツナ缶 1缶 ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ カイワレ大根 20g ・ ホイル海苔
- ・ 卵 2個 ・ 石臼粉砕した塩少々



カルピスアイス風  
恵方巻

- ・ スモークサーモ 100g ・ 白ごま 適量
- ・ クリームチーズ 大さじ4 ・ マヨネーズ 適量
- ・ サニーレタス 3枚 ・ 醤油 適量
- ・ アボカド 1/2個
- ・ 玉ねぎ 1/2

<<作り方>>

1. カニマは手で剥き、火炙り。火炙りあやむらぎに卵白を  
混ぜ合わせる。マヨネーズ、(※2合米、3枚海苔)(※お好みで砂糖と塩少々)
2. 卵、石臼粉砕した塩はよく混ぜ、卵焼きを作る。薄焼き卵を数枚作り、  
金網で焼く。
3. ツナ缶は油を切り、マヨネーズと混ぜる。きゅうりは輪切りに切る。
4. マヨネーズに海苔を敷き、具を2センチ幅に切って卵焼きを薄めに敷き詰める。
5. 具を半割の厚さに集中し集め、手前から中に押し込むように巻く。

- <<作り方>>
1. 卵焼きは、左記と同様に作り、
  2. マヨネーズには、少し醤油と混ぜておろし、  
アボカド、クリームチーズは巻くとき、マヨネーズに混ぜる。
  3. 玉ねぎは薄くスライスし、塩で軽くもんでおろし、  
5分ほどしたら水気をよく切る。
  4. マヨネーズの上に海苔と酢飯を敷き、具を巻く。
  5. アボカドは滑りやすいように手前に置き、他の具と  
醤油マヨネーズをあべこべに巻く。

オススメ  
スポット

# 糸島にある火山

糸島随一の絶景スポットです!! (夕+海+山のコラボ)

夕日の美しさは、もちろん火山から見る初日の出が  
日本一に選ばれた事もあります



感動するよー  
近くのCafeにも  
寄って見て下さい!!

