

茄子を食す

Saving dish
ナスを食す
～山谷の節約料理～

高知はかつおのたたきが有名ですが、『茄子のタタキ』があるのはご存知でしたか？かつおのタタキとまではいきませんが、薬味が上手に良い香りと味を引き立ててくれます。あまり料理をしない私ですが、茄子のタタキであれば簡単にできたので、ぜひ皆さまも挑戦してみてください！茄子嫌いな私でしたが、これをきっかけに食べられるようになりました。茄子が嫌いな方でもこれならいけるかも！？

材料
【玉ねぎ】 1/4個 【茄子】 4本 【青ネギ】 1/4本
【大葉】 5～7枚 【揚げ油】 適量 【ツナ缶】 半分
【ポン酢】 適量 【みょうが】 1個 (トマト:お好み)

作り方
1 茄子はへたを残して縦半分になり切り、斜めに切り目を入れます。
2 薬味を準備して下さい。
みょうが・生姜・青ネギ・玉ねぎ・大葉
3 フライパンに油を多めに入れて熱し裏返しながらかき混ぜます。
4 揚げたら、取り出して油を切ります。
5 茄子をお皿に盛り薬味をのせたら混ぜ合わせたポン酢をかけて食べて下さい。

ナスのタタキ
NASU-TATAKI

トマトを添えると一層おいしくなります！

中央店 眞貝伸介 原田 山 谷 一 世

実践節約生活

～簡単植えるだけ！ベランダ菜園～

おうちで出来る節約生活の上級編として家庭菜園に挑戦してみよう。家庭菜園と言うとなんだか難しそうだと思う方もいるかも知れませんが、マンションのベランダでもプランターで簡単に始める事が出来ます。小さな葉っぱが少しずつ成長していく姿は毎日観ても飽きません。育てる楽しみは家庭菜園の魅力の一つではありますが、やっぱり収穫こそが一番の楽しみです。

採れたての新鮮野菜は、『今は遊びすぎて生活費がピンチ！』そんな時にも大活躍まちがいないです！

※建物によってはプランター等の設置が禁止の物件もありますので、事前にお問い合わせください。

ベランダでECO★家庭菜園に挑戦してみよう！

【ピーマン】
植え付け時期 4月～5月
収穫時期 7月～10月

【プチトマト】
植え付け時期 4月～5月
収穫時期 7月～9月

【バジル】
植え付け時期 5月～6月
収穫時期 7月～10月

エコキャップ活動

みんなであつめよう！

エコキャップ活動とはペットボトルのキャップで世界の子供たちにワクチンを届けようという活動です。

- ペットボトル約430個で10円のワクチン代
- ポリオワクチンは一人分20円

アパマンショップ3店舗で回収しております。皆さん是非ご協力ください。お部屋を探される際にお持ち頂くと仲介手数料10%オフになります！

キャップを洗って 干して乾燥 出来上がり!!

SUMIYOUは、高知に住みゆう、人と街とのつながりを応援します。

アパマンショップ 高知中央店
〒780-0870 高知市本町5丁目3-3
TEL 088-824-6811(代表) FAX 088-824-6815
info@kochihouse.co.jp

アパマンショップ 高知駅前店
〒780-0056 高知市北本町2丁目2-17
TEL 088-878-1122(代表) FAX 088-878-1160
ekimaeten@kochihouse.co.jp

アパマンショップ 高知宝永店
〒780-0817 高知市中宝永町4-18
TEL 088-880-1033(代表) FAX 088-880-1088
houiten@kochihouse.co.jp

高知の街とひとつつながる
KOCHI HOUSE
http://www.kochihouse.co.jp/

My one Culture vol.6
F・R・I・E・N・D・S
アメリカ・NBC テレビドラマ (1994年から2004年放送)
全米NO.1のコメディドラマで、10シーズンにも及ぶ長寿番組です。いきつづのコービーショップと、シェアしている部屋のリビングで繰り広げられる男女6人の物語です。1話が30分弱なので、サクサク見れてしまいますので、必ず寝不足になります！こんなに楽しそうに暮らしたいな～と思うこと間違いなしです！

高知中央店 井藤 祥司
お客様へ一言
お客様が、充実した生活を送れるお部屋を、一生懸命お探しさせていただきます。

スタッフのお気に入りをご紹介します

節約生活

～目指せ節約のプロ～

「ちりも積もれば山となる」で節約には毎日の積み重ねが必要になりますね。今回ご紹介するのは、おうちで出来る簡単節約術になります。定番のものから目からうろこなまでご用意いたしました。是非日々の生活の中でお試しいだき、一つ一つの効果は少ないですが、継続することであつと驚く節約ができるかも!? 目指せ節約のプロですね。

電源切らずに節電
パソコンをそのままにシャットダウンすると、パソコンの電源が切れてお掃除が考えられず、そのままにしておくと、未使用の状態が1時間程度の場合、はスリープ、2時間を超えるかな? 時はシャットダウンがお得。また、ディスプレイの輝度を低くするのも節電に役立ちます。

大と小の使い分け
トイレ使用後に、いつも「大」で水を流していないですか? 「ちりも積もれば山となる」で、毎回の積み重ねは大きな節約につながります。大小の区別をしっかりとつければ4人家族だと毎日約16リットルの節水に。その結果、年間約1,100円の水道代節約になります。

残り湯を活用
洗濯にはお風呂の残り湯を使えば汚れがよく落ち、水道代の節約にもなります。ただし、一晩放置した残り湯は、雑菌が繁殖する可能性があるため、1回目のすすぎまでにとどめ、最後のすすぎは水道水で行った方がよいでしょう。ちなみに風呂の残り湯90リットルを洗濯に使用した場合、洗濯1回につき17円、毎日だと年間約6,200円の節約に。

シャワーヘッド交換
節水しているのに、たつぷりの水量を実感できる優れた節水型シャワーヘッドの紹介です。水に空気を含ませ水滴を大きくするというワザを使っているのですが、節水にもすごい効果が! 家族4人で計20分シャワーを使うと毎日200リットルの水を消費。節水シャワーヘッドで、100リットルの節水できれば、年間3,650リットルで約7,000円水道代の節約になります。

ラップの変わりに!
便利なラップですが、使い捨ての消耗品なので残念。そこで注目したいのが、洗って何度でも使える、究極のエコラップと言われるシリコンラップ。もちろん電子レンジ・冷凍庫でも使えます。環境や体にもやさしい素材でできていて、燃やしてもダイオキシンは発生しません。ただし、1枚のお値段はやや高めですが、1本300円のラップを月に1本使用するとして、年間2100円の節約に。

冷蔵庫のひと工夫
現在の冷蔵庫は、背面や側面から放熱する方式となっています。一般に周りの壁から5センチ程度離して設置した方が消費電力が少なくなります。また、冷蔵庫の温度設定の「強」は、「弱」よりも多く電力を消費します。季節や庫内の食品の量などを考え、まめに適温設定を行いましょう。そして、冷蔵庫の用の保冷剤も節電に役立ちます。

お手軽度 ★★★
エコ度 ★★
定番度 ★★★
オススメ度 ★★

プチ節約情報!

- ガスコンロは火力によって熱効率が異なるってご存知ですか? 1番効率の良いのが中火。続いて強火、最後は弱火となります。料理にはなるだけ中火を使うのがいいですね!
- 水道料の単価は使用量に応じて変動します。一人暮らしなら20㎡以下にしたいですね! 20㎡以下156円 20～... 水道料金表

水道料金表	水道料金
20㎡以下	156円×使用水量
21㎡以上30㎡以下	164円×使用水量-160円
31㎡以上50㎡以下	193円×使用水量-1,030円

水道料金は1㎡以下約190円で計算 (4人家族あたりの単価)

取材=新谷 洋二 山 谷 一 世 原 田 弥 奈 山 辺 真 也 写 真 = 新 谷 洋 二

入居者募集中
インターネット無料

ウチリノ

わたし「らしさ」、見つけた。

KAMIMACHI PROJECT
— 上 町 —

住所: 高知県高知市上町4丁目8-24 アルファ上町
家賃: 35,000円～ 共益費: 3,000円 水道代: 1,500円

https://www.facebook.com/uchirino