

December 2014

12月

No.29

- 11/25~12/25 みさわクリスマスフェスタ (三沢市中央商店街区)
- 12/6 となみウインターファンタジーオープニングイベント (道の駅みさわ 斗南藩記念観光村)
- 12/7 三沢冬のうまいもんフェスタ (ミスビードルーム)



Interior design

今月の気になる暖房
SmartHeater2

SmartHeater2は睡眠を徹底的に考えてつくられた、寝室に最適な暖房です。オイルを使わずに部屋全体をやさしく暖める独自のアルミラジエーター方式によって、ホコリをたてず、空気を汚すこともなく、オイルヒーターに比べて約5倍の立ち上がりスピードと、無駄のない正確な温度コントロールを実現しました。就寝のためのロイヤルスリープモードをスタートすると、睡眠に最適な温度で運転を始め、起床時には室温が20°Cになるように自動運転。質の高い睡眠と心地よい寝起きをサポートします。さらにUniAutoアプリに対応したWi-Fiモデル*では外出先からスマートフォンで操作も可能。帰宅前に運転を開始して部屋を暖めたり、消し忘れた時には運転を停止させる事ができます。



SmartHeater2
BALMUDA

サイズ:578mm(幅)×234mm(奥行)×590mm(高さ)
製品重量:約17.0kg
動作電力:AC100V
定格消費電力1,300W
コード長さ:約2m
キャスター:前後方向
カラー:グレー×ホワイト
価格:69,000円(税別)



フェイクメタルウォールアート



用意するもの

- トイレットペーパー芯 3本
- 木棒長さ15cm角分 4本
- 木工ボンド 適量
- アクリルスプレー 1本



木棒を組み木工ボンドで固定する。



トイレットペーパーの芯を開き、木棒の厚みに合わせてカットする。まずはクロスになるように合わせる。



芯を鉛筆などを使いカールしながら、好きな場所に置いていく。そして、パターンが出来たら木工ボンドで固定する。



ボンドが乾いたらスプレーを吹き付ける。袋の中や段ボールの中で部屋に飛び散らないよう注意しながら行ってください。



乾いたら完成です！今回は安価なスプレーを使ったのですが、ボール紙が塗料を吸ってくれたので質感はアンティークっぽい仕上がりに。芯同士の接着やスプレーの乾燥に時間がかかりましたが、大体4時間程度で出来ました。

ヘルシー☆オクラと人参のササミ焼きカツ

油で揚げないヘルシー焼きカツ☆
塩麴で鶏肉も柔らかくなり、うま味もアップです



材料(2人分)

- | | | | |
|-------|------|-----------|----|
| ササミ | 4本 | ■ ■サルサソース | |
| オクラ | 4本 | トマトソース | 適量 |
| 人参 | 適量 | ポッカレモン | 適量 |
| 塩麴 | 大さじ1 | タバスコ | 適量 |
| こしょう | 少々 | | |
| マヨネーズ | 適量 | | |
| パン粉 | 適量 | | |

- 1 ササミの筋をとり、ラップをかけて上からすりにぎなどで叩いて薄くのばす。塩麴を全体に薄く付け、こしょうもかける。
- 2 人参は太目の棒状に切ります。オクラと人参を硬めに茹でます。(電子レンジで加熱する時は、700wで2分)
- 3 オクラと人参を、のばしたササミでくるくると巻く。
- 4 巻いたササミの周りにマヨネーズを付け、パン粉をまぶしトースターで1200wで15分焼く。
- 5 中まで火が入っていれば出来上がりです！
- 6 トマトソース、ポッカレモン、タバスコをお好みの量で混ぜ合わせサルサソースを作り、カツに添えます！