



- 7/20 三沢小川原湖 湖水まつり（三沢市小川原湖水浴場付近）
- 7/25～27 みさわ七夕まつり（三沢市中心商店街）
- 7/26 第47回東北町湖水まつり花火大会（東北町小川原湖水浴場）
- 7/31～8/4 八戸三社大祭（八戸市中心街）
- 8/1～7 弘前ねぶたまつり（弘前市内）

- 8/2～7 青森ねぶた祭（青森市中心街）
- 8/4～8 五所川原立佞武多祭り（五所川原市内）
- 8/14 第57回十和田市夏まつり花火大会（十和田市中央公園内）
- 8/17 第34回八戸花火大会（館鼻漁港）



Interior design

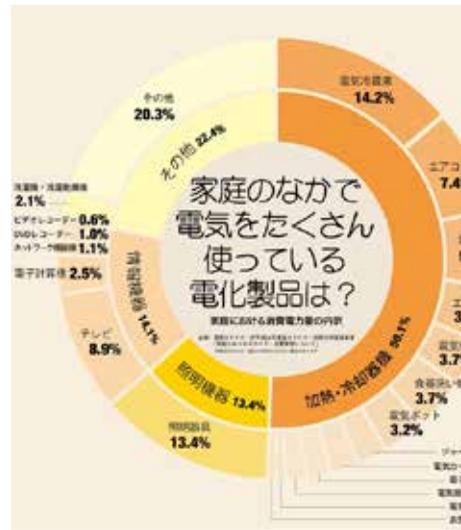
今月の気になるベッド
SWING



イタリアの家具ショップ「RESOURCEFURNITURE」ではフレキシブルな家具の提案がすごいです。収納ベッドの他にも収納キッチンやデスク、ローゼットなど、色々な提案がされていて、なるほどなと思うような商品が。まるでOOピフォーアフターみたい…。機能もサルことながらによりデザインが素敵です。普段使いというよりは来客用として。来客用ベッドが収納しておけるなんて現在の狭小住宅にはとても魅力的。

有限会社 浄法寺工務店
〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字前平57

ザ・節約裏ワザ



節約。これがどこの家庭でも重要なキーワードとなってくる「エコ」が叫ばれる昨今。しかし、今となっては地球の為とかは関係なしに、節電しなくてはならない状況になっている。というのも最近、電力会社が電気料金の値上げを実施したのだ。これによって、家庭の電気料金は年間数千円単位で高くなり節電は今や、必要条件の一つとなっています。

私たちは家庭で何に気をつけて節電すればいいのでしょうか？
その為に、まず家庭で使用される家電製品に割り当てられる電気代を確認しておきましょう。この図は、平成23年にJCCCAで作成（経済産業省資料）されたもので、各家庭の電化製品の電力消費の割合を示しています。これを見ると、やはりまず何とかしなくてはならないのは、冷暖房の空調システム。全体の三割を閉めるのがエアコン代。言い換えれば、これを抑えれば、節電も大きく達成できるという事になります。今回は、冷暖房あわせたエアコンの節電についてご提案したいと思います。

- ◆フィルターの掃除をする
フィルターがほこりで詰まってしまうと、運転効率がかなり下がります。すると、冷えない（暖まらない）のに当然消費電力が増え、電気代が上がります。とてももったいない話ですよ。掃除をすれば、電力消費量が減少し、効き目がよくなります。フィルターはきちんと掃除をするようにしましょう。
- ◆日が差し込んでいたら、さえぎる
冷房の場合、太陽の熱が入り込んでくると、室内の温度はかなり上昇してしまいます。これでは、当然無駄となります。カーテンやブラインドで、太陽光が入り込まないようにしましょう。これだけで、エアコンの消費量を減らすことができます。逆に暖房をする際は、太陽光で部屋を暖めた方がいいこととなりますね。暖めたら冷める前の明るい時間帯にカーテンを閉めるのも忘れずに。
- ◆扇風機を回す
冷房や暖房を入れた部屋で、扇風機を回します。そうすることで、冷たい空気と温かい空気が、うまく混ざり合い、部屋の温度にムラがなくなります。

圧力鍋で♪スパイシーな香りスペアリブ

圧力鍋で時間短縮♪ 柔らかい〜♡
スパイシーな香りとコクがあるタレが絡んで美味しいスペアリブです♪



- 材料（4〜5人分）
- スペアリブ 700〜750g位
 - にんにく 2斤
 - 塩コショウ 少々
 - 粒コショウ 4〜5粒
 - サラダ油 大さじ1杯ほど
 - 醤油 大さじ4杯
 - 酒 大さじ3杯
 - みりん 大さじ3杯
 - 蜂蜜 大さじ2杯半〜3杯
 - 水 300cc

- 1 圧力鍋にサラダ油を熱し、にんにくと粒コショウを入れ、スペアリブも加えて表面にこんがり焼き色を付ける。塩コショウ少々する。
 - 2 残りの材料を全て入れ、蓋をして強火にかける。おもりが振れたら弱火にして10分、加圧する。（圧力鍋によって加圧時間は調整）
 - 3 そのまま放置して圧力が完全に下がったら蓋を外し、中火〜強火で汁気が減るまで加熱する。照りが出てタレがとろっとしたら完成♪
- コツ
加圧時間についてはお手持ちの圧力鍋に合わせて調整して下さい。
加圧後は照りが出てとろっとするまで汁気を飛ばします。
焦がさないように注意して下さいね^^