

快適生活

comfortable lifestyle



Vol.013
2008年3月号

INDEX

- もっともっとおうち生活 ●ガーデニングのすすめ ●施工現場探検隊
- 4コマまんが ●器で楽しむ料理レシピ ●クロスワードパズル
- 花ことばの贈り物 ●建築不動産用語辞典 ●健康サプリ ●編集後記

もっともっとおうち生活

「おうちに春を咲かせましょ！
自宅に小さな春づくり」

少しづつ春の香りが漂い始めた今日この頃。四季の移り変わりが体で感じられる日本に生まれて、本当に良かったと思えるひと時です。

そこで今回は、大好きな我が家にも春をつくり出そうという提案です。ちょっとした工夫で、家にながらにして春の香りをたっぷりと感じることが出来ます。

<春づくり①グラスフラワーで、春を咲かせる>

グラスフラワーとは、身近にあるグラスやコップなどに水をいれ、その中に好きな花を浮かべるといったものです。一般的な花瓶などの花よりも、水に浮いているので、ゆらゆらと揺れる愛らしい美しさが楽しめます。好きな春の花を、お気に入りのグラスに浮かべてみましょう。



<春づくり②お風呂で花見気分>

桜のバスソルト

材料:あら塩25g、杏仁パウダー25g(砂糖の入っていない天然のもの)、さくら茶(お祝いの席で使用する桜の花の塩漬け)ゼラニウムエジプト(アロマオイル)

- 作り方
- ①あら塩と杏仁パウダーをボウルに入れ混ぜる。
 - ②ゼラニウムエジプト10滴加えて混ぜる。
 - ③桜茶を水ですすぎ水気をきる。
 - ④容器にバスソルトを入れて桜の花を飾る。
- ※お風呂のお湯の中に入れてふわ〜と桜の花びらが広がります。見た目も香りも楽しめますよ。



<春づくり③春色の酒に酔う>

桜の香りがほんのり香る、やさしくどこか懐かしい味わいのカクテルです。

桜ミルク

ジャポネ<桜>・・・45ml、牛乳・・・適量

※『ジャポネ<桜>』は、小田原の『八重桜』の花と、伊豆の『大島桜』の葉を漬け込んだ、桜の浸漬酒がベースの日本オリジナルのリキュール。桜餅を思わせる独特の甘みと、春の訪れを連想させる豊かな香りが高特です。



☆春を演出するインテリア技

木の芽色の緑や桜色のピンクなど、春色を上手に使って季節感を出します。まず、毎日使うクロスやタオルなどにポイントを置いて春色を使ってみましょう。あるいは、ベージュのソファにグリーン & ピンクのクッションを置いてみたり、壁掛けフレームを変えるなどちょっとした気遣いも効果的です。また、素材をナチュラルな麻などに換えるだけで部屋の印象が変わります。



器で楽しむ料理レシピ

わかさぎのからし海苔巻き

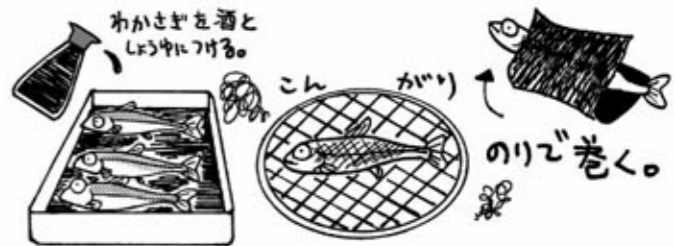
栄養満点のわかさぎを、香ばしいおつまみに仕上げました。あっという間にできる簡単レシピです。



材料(4人前)
わかさぎ・・・200g、酒・・・大さじ2、しょう油・・・大さじ2、焼きのり・・・2枚、練りがらし・・・少々

作り方

- ①わかさぎは洗って、水気をきり、酒としょう油につけて20～30分おく。
- ②のりは5等分に切る。
- ③焼き網を十分に熱し、わかさぎの汁気をふいてから焼く。
- ④③のりをぐるぐる巻き、巻き終わりを練りがらしでとめる。



クロスワードパズル

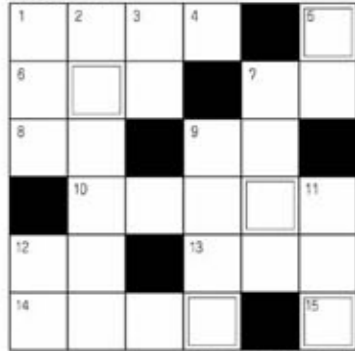
カクシキ

- ①頭でうずをまいている所。
- ②夕方のこと。
- ③大昔、せんだみつおが同会をしていった番組。「銀座○○」
- ④食物を消化する臓器。
- ⑤律儀な人=○○堅い人。
- ⑥これをしていない人をすっぴんといいます。
- ⑦シアトルマリナーズ背番号51、本名は鈴木○○○。
- ⑧うっかりすること。
- ⑨パンダの主食です。

カクシキ

- ①物事に巧みでない、へたである!
- ②「北斗の拳」ケンシロウとラオウ2人が会得した究極奥義「○○○転生」。
- ③終わらせる、結末を迎えることを○○がつく。
- ④自分、自己、エゴ。
- ⑤英語ではストーン。
- ⑥人類・猿類のこと○○○○○類。
- ⑦新潟県、トキのいる島。
- ⑧学校で走ってはいけませんといわれる所。
- ⑨鳥取県にある大自然が作り出した日本最大のものは?
- ⑩三重県、県庁所在地。

難易度★



答えは来月号にて!

編集後記

寒い冬のもう少しで春ですね。梅の花が咲き、桃の花が咲き、桜の花へと活動的な季節へと変わってゆきます。今年の冬は、結構寒い日が続きましたね。如何でしたか? ところで、建築研究所と防災科学技術研究所は29日、茨城県つくば市で伝統的木造住宅の耐震実験を公開したそうです。それによると耐震設計に利用される震度6強相当の地震波や阪神大震災の地震波を使った揺れでも倒壊には至らず、「意外な」強さを示したそうです。木造住宅でも柱を大きくして3箇所を横につないだ伝統的な工法だと結構強い建築物だそうです。少し、希望が生まれましたね。自然素材を使ってエコの住宅が、増えていきそうです。

熊本タカスグリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬渡2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433
URL http://www.home-alam.com E-mail office@home-alam.com

・お客様からのご意見、ご感想、質問など募集しております!
・お近くにお寄りの際は、お気軽にお立ち寄り下さい!

施工現場探検隊

今月のビフォー・アフター

今月のリフォームのお客様は、合志市のI邸です。リビングの吹き抜け部分を部屋にする工事です。リフォームをお考えの方必見です。参考にしてください。

工事金額 約50万円
工事期間 4日間
建築構造 木造2階建

After

リビングの吹き抜け部分は、広い空間演出していますが、お子様が大きくなって部屋が足りなくなりました。暖房が効かなくて寒いといった方には最適なリフォームです。



Before

今月の住宅相談会は日にちを決めていません

こんな悩みをお持ちの方、是非ご相談下さい。

- ☆家全体のリフォームを将来お考え中の方
- ☆今、見積りしてもらっている工事金額が不安な方
- ☆リフォーム工事写真を見て工事金額を知りたい方
- ☆外壁・屋根の塗装の勉強をされたい方
- ☆とにかくキッチンやお風呂が気になる方

どんな悩みも解消します。私にお任せ下さい。

熊本タカスグリフォーム
住まい情報館(有)アラム
TEL: 096-334-0222 担当: 石川



花ことばの3月 贈り物

たんぽぽ
【花言葉/別離・思わせぶり】

生命力の強い植物で、アスファルトの裂目から生えることもあるほどです。西洋タンポポは古くからヨーロッパでは食用にされており、サラダなどに使われます。また、根を乾燥させたものはコーヒーの代用品として知られています。さらに乾燥したものは生薬として用いられ、解熱・発汗・利尿などの作用があります。



建築不動産用語辞典

エコアイス

とってもお得な夜間電力を利用して、氷や温水を蓄熱槽に蓄え、昼間の冷暖房に役立てる空調システム、それが氷蓄熱式空調システム「エコ・アイス」です。ランニングコストが非常に安く、環境にやさしいのが特徴です。寿命も通常のパッケージエアコンと同等であるため、2～3年以降は安くなった電気料金分が丸々お得なのです。冬場は蓄熱槽に温水を利用するので、暖房の立ち上がりや霜取りが早いのも特徴です。



ガーデニングのすすめ

Gardening no susume

上を向いて歩こう!

3月の草花管理

パンジーやダイジーなど一年性草花の花壇は、冬の間に元肥を入れるなど準備を終わらせておき、霜の害の心配がなくなったら少しでも早く植え込みます。

園芸店には、フレームなどで育てた大株が売られていますが、地上部は小さくてもよく根を張った株を求めようにしましょう。

冬に保存していた球根

球根草花は、植え替え・植え付けともに中旬から下旬が適期です。植え替えしないものは、株の周囲を浅く耕して、肥料を与えます。

球根草花ですが、地中に埋めて貯えておいたダリアやカンナの根茎は、下旬には掘り出して分球し、浅く仮植えしておきましょう。

3月の水やり

植え替えをした樹木や草花には、乾燥状態を見て適度に水を与えます。鉢植えには、風も吹き空気が乾燥する季節ですから、十分注意して水を与えます。まだ葉が開いていないのに、土が乾燥していても気がつかないことも多いのです。

3月の肥料

花木や果樹・多年性の草類には、早く今年の元肥を与えてやりましょう。

暖かくなって根の活動が活発になり、それによって若芽が伸び始めます。その力をいっそう強くする為に与える肥料を、「芽だし肥」といいます。

バラやボタンなどの花木類や、シャクヤク・ユリ類などの多年草に効果が有り、早く吸収される水肥がよいでしょう。



カラダすっきり! イキキキ! 健康サプリ

今月のサプリ: 子どもに食べさせたい『わかさぎ』

わかさぎには、ビタミンBやカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。丸ごと食べるので栄養の摂り方も効率がよく、中でもカルシウムの量はなんとイワシの10倍ほどになります。わかさぎを80g食べれば成人の1日の摂取量になりますので、骨粗鬆症予防や、骨・歯の強化にはピッタリです。DHAやEPAも多く含まれており、記憶力の向上に効果を発揮するので、育ち盛りの子供にも最適です。

わかさぎ
公魚

