

# 快適生活

comfortable lifestyle

Vol.014  
2008年4月号

## INDEX

- もっともおうち生活 ●器で楽しむ料理レシピ ●クロスワードパズル
- 施工現場探検隊 ●10分読書 ●豆知識 ●二十四節気 ●健康サプリ
- 4コマまんが ●編集後記

## もっともおうち生活

「新提案！  
おうちでビュッフェパーティ」

春の風が心地よい今日この頃。おうちに大好きな人達を呼んで、気軽にパーティをしてみたいかかでしょうか。

最近では、テレビや雑誌などで人気のビュッフェ

スタイル。またはバイキング形式ともいわれているものですが、老若男女問わず楽しめる料理の形として定着してきました。そこで、その楽しさを身近に味わえる、自宅ビュッフェパーティをご提案します。

まずは、セッティング。カウンターのあるおちは、そのまま料理をのせる大事なスペースとなります。ここで、カウンターがないから駄目だとあきらめているあなた。どこにでもあるカラーボックスと、市販の板を使えば、あっという間に即席カウンターを誕生させることができます。

最近では一つ 1,000 円以下で売られていることもある便利なカラーボックス。そこにし字金具を取り付け、その上に細長い板を置いて金具で留めるだけであっという間にカウンターが完成します。板の上に春らしいキレイな色のテーブルクロスをかけると、一気にパーティムードが盛り上がります。

ビュッフェパーティで一番大切な料理スペースが完成したら、次はお料理。全ての料理を大皿にのせて、出来上がったものを一列に並べます。

最近の旬なコーディネートとしては、モダン&和のスタイルが人気のようです。テーブルウェアそのものはシンプルなままで、器の組み合わせで華やかな演出が可能になるからです。またお料理のカウンターにピンライトの照明を当てると、それだけでも豪華さをUPさせることができます。

今手元にあるものを利用して、好きなものを好きなだけ味わえるビュッフェパーティを、春のあたたかい日差しの中で行ってみてはいかがでしょうか。

### 照明器具の最新情報

日本の昔ながら「ちょうちん」。最近では、和紙にこだわりしつかり感をUPした照明器具が人気のようです。和室はもちろん、モダンな部屋にもよく合います。フランスでは、「日本ブーム」で、ちょうちんをプラスすることでセンスある空間を作る事がトレンドとなっているほどです。

日本の伝統照明とも言えるちょうちんの、和紙を通して伝わってくる柔らかく温かみのある明かりは、落ち着いた空間を作り出すのです。



## 器で楽しむ料理レシピ

### ゴボウとセロリのしゃきしゃきサラダ

春ゴボウと旬のセロリを、食べやすい皿サラダに仕上げました。白いお皿に盛って、爽やかな春気分に合います。



#### 作り方

- ①ゴボウをそぎ切りにして酢水にひたし、歯ごたえを残して茹でる。
- ②セロリは薄切りにする。
- ③ボウルに①と②とツナを入れ、Aを加えて混ぜる。



#### 材料 (4人前)

ゴボウ…1/2本、セロリ…1本、ツナ缶…1缶  
<A>  
めんつゆ…大さじ3、砂糖…大さじ1、  
すりゴマ…大さじ2、ごま油…大さじ1

## クロスワードパズル

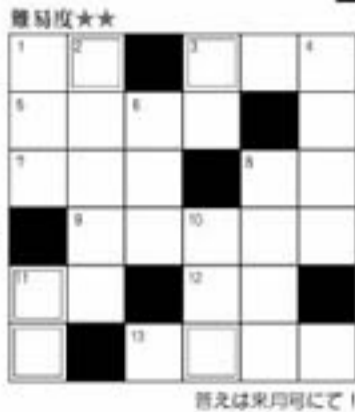
先月号の答え：そつぎょう

### ANSWER

- ①国民の祝日(国旗を掲げる日の意)
- ②希望、注文、チェックの代表曲。「なみだの○○○○」
- ③しらゆき姫が食べたのは○○リンゴ。
- ④童話「あひとり」主人公は○○○○とミチル。
- ⑤まわりを山に囲まれた平地。
- ⑥大理石に似た模様。  
(例：○○○○チョコレート)
- ⑦むだ使い。
- ⑧テレビ等の司会で大活躍。「○○もんだ」
- ⑨しっぽのこと。一文字でいうと…。

### ANSWER

- ①うそをついたら1,000本飲むもの。
- ②ものすこ〜くお金を使いたくない、使わない人のこと。
- ③明治の歌人。「石川○○○○」
- ④俳の格闘の英名。
- ⑤英語ではTOWN(タウン)日本語では、
- ⑥家電製品等を梱包する時クッションの役割をしている物。「発泡○○○○」
- ⑦茨城県の県庁所在地。
- ⑧世間ずれしていない様子。
- ⑨午後、さもちよ〜く寝る事。



答えは東月号にて!

## 編集後記

うぐいすが庭先にたわむれ、やと春の息吹を感じる季節になりました。本格的な寒さと、燃料の高騰で大変な冬季でした。お部屋の暖房を灯油やガスの暖房機を使うとどうしても窓に結露で水浸しになります。解消法は、窓の断熱化です。YKKのブラマードUで窓の内側に樹脂製の窓を取り付ける方法があります。防音・遮音効果もあり、NEDOの補助も使えて工事費を安くすることも出来ます。詳しい話は、アラム石川まで!

## 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](mailto: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!

## 今月のビフォー・アフター 施工現場探検隊

今月のリフォームのお客様は、熊本市のM邸です。大型リフォームでキッチン・浴室・トイレ・洗面・寝室を増築する工事でした。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1,000万円  
工事期間 45日間  
建築構造 木造2階建

### Before



築40年超える家の横に新しく水廻りのシステムキッチン・ユニットバス・トイレ・洗面それから寝室を建てて2階下でつなぎました。既存のキッチンがあった部屋は居間になりました。

### After



今月の相談会は4月19日・20日です! 住宅相談会を毎月第3土・日に開催しています。

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

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  
URL <http://home-alam.com/>  
E-mail [ishikawa@home-alam.com](mailto:ishikawa@home-alam.com) 担当: 石川



どんな悩みも  
解消します。  
私にお任せ下さい。

## 朝に読みたい 10分読書



わたしがあなたを選びました  
飯島 浩二  
主婦の友社  
定価: 924円

産婦人科医である著者が、お産について考えていたある夜、言葉があふれるままに書きとめた一編の詩。この本は、出産に臨んだお母さんたちの手から、出産を控えた知人や友人へと手渡して広まりました。多くの女性に、命の原点とその愛おしさを感じさせてくれた詩に、美しいイラストが加わった、人と人の絆を結ぶ小さな絵本です。

## 豆知識 老化防止にアーモンドミルク

アーモンドなどに含まれるビタミンEなどの抗酸化物質は老化を防ぎます。そこで、老化防止に是非おすすめしたいのが、アーモンドミルク。牛乳200ccに25粒ほどのアーモンドを細かく刻んで加えれば出来上がりです。アーモンドはすり鉢ですつてもOK。忙しい朝にも重宝し、これ1杯で1日分のビタミンEが摂れます。



## 二十四節気

清明(せいめい) 4月5日頃 様々な花が咲き乱れ、関東から西では桜が見頃。南の国からは、ツバメの渡りの便りも届く頃。  
穀雨(こくう) 4月20日頃 この頃に降る雨は百穀を潤し、穀物の生長を助ける。また春の季節の最後の節気である。

## 上を向いて歩こう!



## カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

今月のサプリ: 食欲増進にも『セロリ』

ビタミンAやビタミンC、カルシウム・鉄分・マグネシウムなどのミネラルを含み、整腸、鎮静などに効果があるセロリ。食物繊維も豊富な為、便秘の解消やコレステロールを下げる作用も期待できます。セロリ特有の香りに含まれている精油成分は、口の中をさっぱりさせるので、油っこい料理のつけ合わせに向き、生で食べると食欲増進効果があります。また精神安定や、頭痛にも効果があるとされています。



## Comfort Interior

コンフォートインテリア  
パントンチェア (Panton Chair)  
ヴェルナー・パントン (Verner Panton)

「パントンチェア」は1960年、デンマーク出身のヴェルナー・パントンがデザインした代表作です。パントンは、安く生産できるプラスチックに魅了され、何年もの実験の末、流れるような究極のフォルムのイスをデザインしました。パントンチェアは「世界初のプラス

ティック一体成型」であることと、「スタッキングできる」という大変大きな特徴を持っています。「スタッキング」とは、積み重ねできる機能のこと。大勢人が集まる場所で威力を発揮しました。実用性にも優れている、人々を魅了し続けて止まない不朽の名作です。

