

# 快適生活

comfortable lifestyle



Vol.017  
2008年7月号

## INDEX

- もっともとおうち生活 ●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 ●ガーデニングのすすめ ●豆知識 ●健康サプリ
- 4コマまんが ●編集後記

## 「もっともとおうち生活」 「ガソリン代も使わない! オウチでゆっくリアウトドア」

いつになっても、お金は何かとかかるもの。今年の夏は、ちよつぱり節約アウトドアをしてみたいか? 移動時間もかからない、移動費用もかからない。ガソリン代も使わずに、思い立ったらすぐ行えるお気楽イベント。

それが、「オウチでアウトドア」です。何か足りないと思っても、家の中にすぐさま取りにも帰れますし、小さいお子さんがいてキャンプをあきらめていたご家庭にもおすすめです。安心して行えます!

### ●その①: 庭先バーベキュー

まずは、火起こし。新聞紙か小枝を燃やし、だんだん大きな枝を燃やします。そして最後に炭を入れます。小枝は、前もって庭木の枝を切ったものを乾燥させて保存しておくとい良いでしょう。土台はブロックやレンガなど、あるものを利用しましょう。

釜戸費用: 0円



### ●その②: 飯ごう炊飯炊き込み

市販の炊き込みご飯の素に、しょう油とめんつゆ少々を入れて、後は普通にご飯を炊くだけです。底のおこげがたまりません。



### ●その③: アウトドア気分でごつすり

寝る時だってもちろん、キャンプ気分を忘れてはいけません。しかし、夏場は厄介な虫の心配もありますよね。そんな時には、ペランダに蚊帳を張って、その中に布団を敷いて寝てみて下さい。これなら、アウトドア気分を味わう事ができます。



### ●その④: 庭先バー

子ども達が先に寝てしまったら、先ほどの炭を囲んでゆっくりとお酒を片手に語ってみてはいかがですか? 星空の下、いつものお庭がさながらガーデンバーの様です。

### 最新アウトドアグッズ

○自宅五右衛門風呂  
いつものマンネリキャンプを打開したいあなたに、豪快に五右衛門風呂はいかがですか? ちよつとかさばりますが、ワンボックスタイプの車なら積み込み可能です。自宅の庭に置けばマイ露天風呂の完成です。



○アウトドア便利グッズ紹介  
「使う程にエコなシャンプー: ノンジャーム」

台所、お風呂場、トイレなど家庭でももちろん、ウエットスーツ等のクリーニングにも使えるエコソープで、使えば使うほど自然をよくします。その理由は、善玉菌(有用微生物群)を配合する事で、排水が海や川に流れると、ヘドロ(悪玉菌)を減らす効果があるからです。

500ml入り: 3,675円(税込み)  
(株)トータルヘルスデザイン  
(インターネットで購入可)

## 器で楽しむ料理レシピ

### 冷や汁ゴーヤ

夏の野菜の中でも栄養豊富なゴーヤを、涼しい料理に仕上げました。



材料 (4人前)

ゴーヤ...1本、トマト...1個、出し汁...2カップ、味噌...適量  
<薬味>  
みょうが...2本、大葉...2枚、すりゴマ...小さじ1杯

作り方

- ①冷やした出し汁にやや濃い目に味噌を溶く。
- ②ゴーヤを縦半分に切り、中の種と白い膜の部分をスプーンでとり、厚さ3mmの半月切りにする。
- ③②を塩もみしてさつと洗い絞る。
- ④トマトは皮をむき小さく切り、みょうがと大葉は千切りにする。
- ⑤食べる直前に、①に③と④のトマトを入れ、お好みで薬味を加える。



## クロスワードパズル

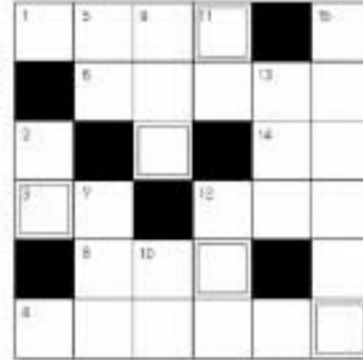
先月号の答え: アマガエル

2文字

- ①両眼
- ②それとなく教えること。
- ③いわしなどの幼魚。大根おろしとしょうゆで食べると酸っぱすむね。
- ④カレーといえば、どこを思い浮かべる?
- ⑤コマはここを持って回します。
- ⑥ブラジルの有名なカーニバルといえば「○○のカーニバル」
- ⑦暖流と寒流の境目。
- ⑧この国の北部にあるカピス海は、海じゃなくて湖だよ!
- ⑨42.195といえば、

3文字

- ①餅師のもとで教えること。
- ②年々増えているそうです。○○家庭。
- ③スイカもいろいろ、こっちの方が高級だね。
- ④浜辺で獲ります。
- ⑤AM、FM といえば、
- ⑥この世に存在する全てのものこと。「○○万象」
- ⑦漢字で「羊蹄」と書く動物。「ヨード」じゃないよ!



答えは来月号にて!

## 編集後記

今年の梅雨は、如何ですか? 予報によると、梅雨末期は全国的に大雨になりそうです。梅雨明けは例年より4・5日遅れそうで昨年と同じくらいだそうです。また、この時期には白アリの分巢の時期です。飛んで来ていませんか? そして雨対策は大丈夫ですか? 梅雨の後は台風のシーズンになります。先日工事をしたところでは、台風で何か飛来して屋根が一部破損して雨漏りをしていました。かなり長い間放置された状態で雨の降る日は、天井から雨水が落ちていました。早めの修理が必要です。

### 熊本タカスグリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬道2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433  
URL <http://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!

イベントのお知らせ  
6月28日(土)・29日(日)に興南会館で「2008 まんぞくフェア IN 熊本」を行います。(株)興南会館主催です。

## 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A邸です。屋根(コロニアル)の塗装工事でした。新築のとき以上にきれいになりました。リフォームをお考えの方必見です。参考にして下さい。

工事金額 約35万円  
工事期間 7日間  
建築構造 木造2階建

Before

After



築18年の家で屋根は、建てた時のままで、かなり傷んでいました。しかし、今回の塗装工事で新品以上になりました。最近、熱を透しにくい塗料も生まれています。省エネ対策として効果が期待されています。

今月の相談会は6月28日・29日に興南会館の「2008 まんぞくフェア IN 熊本」で行います。

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。

## ガーデニングのすすめ

Gardening no susume

### 虫除けに炭!

夏のガーデニングは、暑さに加えて何と言っても害虫との闘いがありますよね。知らぬ間に我が家を蝕む白アリ、外からお家の中に入ってくるムカデ、軒下のクモ...また、大切な我が家に入ってくる害虫にも悩まされます。でも虫除けは苦手という方も多いのではないのでしょうか。

夏休みになれば、お子さんと一緒に土いじりしたりという機会もあるかもしれません。しかし、やっぱり「害中対策=危険」というイメージは拭い去れませんよね。

そこで、安心して虫を退治することのできる商品のご紹介です。害虫対策の薬といっても、100%天然素材を使用したモノであれば、ペットやお子さんにも安心です。そこで注目されたのが、「炭」です。その名も、「虫除け炭」。使用後は庭や花鉢の土壌改良材にもなってくれるので、一石二鳥という優れたもの。虫が侵入してきそうな場所や花壇やプランターの土の上、生ゴミの周辺に置いて使用すると良いでしょう。

これだったら、お子さんと一緒に夏休みのガーデニングを楽しむ事が出来そうですね。

### 豆知識 キッチンの床拭きにびったりなのは?

油で汚れやすいキッチンの床拭きには、古くなった浴用のナイロンタオルが最適です。そうきんでは、油でヌルヌルになってしまい、何度拭きなおしてもなかなか汚れが落ちずに使いつらいものです。でも、洗剤をナイロンタオルにつけてかたく絞って床をこすると、満の臭の汚れまで取り除くことができます。床への傷が心配な場合は、目立たない場所で試してから行ってみると良いでしょう。



## 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: 夏風邪予防にも、ゴーヤ

九州南部や沖縄県では自家用野菜として栽培されていた歴史があります。17世紀ごろに渡来しましたが、独特の苦みがあり当時は觀賞用でした。苦み成分は消化力を高め、食べ過ぎると胃を冷やすので注意しましょう。

豊富なビタミンCが血管を丈夫にし、ストレスに対する抵抗力を強化、風邪予防に効果があります。また利尿効果が高くむくみや二日酔いに効き、カリウムがナトリウムを排出するので高血圧にも有効です。



## Comfort Interior

コンフォートインテリア

ワシリーチェア (Wassily Chair)  
マルセル・ブロイヤー (Marcel Lajos Breuer)  
1902年-1981年。ハンガリー生まれ、建築家、家具デザイナー。



パウハウス(美術と建築に関する総合的な教育を行った学校)の一期生として頭角をあらわしたブロイヤーは、技術革新により広まった、工業製品をもちいた家具を次々と作り出しました。そして、1925年にデザインした