作ってみよう！ かんたん手料理レシピ

カプレーゼ餃子

カプレーゼはモッツァレラチーズとトマト、バジルを使った前菜です。
カプレーゼの材料を餃子の皮で包み蒸し焼きにした、イタリアン餃子。
女子会や夏休みのホームパーティーにも簡単でおしゃれです。

材料

（2人分）

- 餃子の皮(大判) 12枚
- ミニトマト 12個
- モッツァレラチーズ 1/2個
- バジル 適宜
- 小麦粉 適宜
- オリーブオイル 適宜
- 水 100cc
- バジルソース 適宜

①ミニトマトは洗ってヘタを取り、上部に切り込みを入れておく。モッツァレラチーズは12等分に削ぐようにスライス。バジルはちぎっておく。

②餃子の皮を広げ、バジル・モッツァレラ・ミニトマト（切り込み上）をのせる。水（分量外）を皮のまわりに付け、つまみながら包む。小麦粉をふるった皿に並べる。

③フライパンにオリーブオイルをひき、②を並べて中火で少し焼き目がついたら水を加え蒸し焼きにする。

④皿に盛りつけ、バジルソースをかけて完成。

※モッツァレラ100%はその日の内に使い切りましょう。モッツァレラ60%のスライスチーズなら、少量使いたい時に便利です。

国産材の活用を考える
国産の木を使った家づくりを

vol.14

丸山 景右の いい家を建てる！

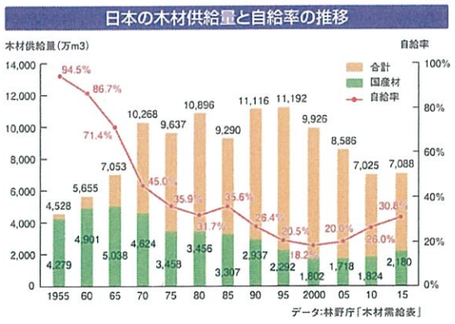
プロが教えるの家づくりの極意

丸山 景右/まるやま けいすけ
株式会社 リック 代表取締役

「木材自給率50%の回復を目指して」

わが国の「木材自給率」が上昇してきました。グラフは1955年から2015年までの木材供給量と自給率の推移を表しています。木材自給率とは、国内の木材供給量に対して国産材が占める割合のことです。過去を振り返れば1955年の木材自給率は94.5%でした。しかし木材価格の下落や輸入材の増加などにより徐々に低下し、1973年に40%を切り、2000年に過去最低の18.2%を記録しました。その後は増加傾向に転じ、2005年以降は緩やかですが回復傾向にありました。そして2015年に30%を超えたのです。その理由として考えられるのは、円安で輸入材の価格が上昇したことによる国産材の需要増です。合板の製造では国産のスギの間伐材の利用が大きく増加しています。

2011年の国産材生産量の樹種別割合は、スギが53%で第1位、カラマツが13%、ヒノキが12%、広葉樹が13%となっています。日本は国土の3分の2が森林で覆われ、森林資源が豊富な世界有数の森林大国ですが、現実は世界有数の木材輸入国です。木材自給率が回復してきたとはいえ、約7割は輸入材に依存しています。外国産材のうち、製材はカナダ・アメリカ・ロシア・欧州から多く輸入しています。林野庁は2025年までに木材自給率50%を目指しています。



出典：森林・林業学習館ホームページ

2016年の新たな「森林・林業基本計画」のポイントは、①資源の循環利用による林業の成長産業化、②原木の安定供給体制の構築、③木材産業の競争力強化と新たな木材需要の創出、この3点です。

国内には終戦直後から高度経済成長期にかけて植林されたスギやヒノキの人工林が多くあり、本格的な収穫期を迎えています。しかし十分な手入れや収穫が行われないまま立ち枯れし、森林が荒廃する可能性もあるため、国産材の利用拡大が強く求められています。全産業に共通の課題として、人手不足、高齢化、若手の業務継承の困難などがあるため、急速な木材自給率の回復は無理ですが、少しでも自給率を向上させ、持続可能な森林を次代に継承するのが私たちの使命。家を建てるなら豊かな国産材を活用しましょう。

窪田建設株式会社 LIXILリフォームショップ窪田建設
〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393
当社HPへは… http://kubocon.co.jp/housing/
こちらが目印！
間違い探しの答え D
くぼたの家 一般住宅

ちょっと見てみ 97

窪田建設株式会社
住まいのことなら LIXILリフォームショップ

窪田建設株式会社とLIXILリフォームショップ窪田建設が、暮らしのちょっとした情報をお届けします 2017年7月発行

今月の中原のひとり言

ロープウェイでの荷上げ作業

7月、いよいよ暑くなってきました。会社などはクーラーがありますが、我が家のクーラーはこの暑さでは使いません。みんなで「暑い！」と言いながら生活しています。皆様も熱中症にならないように注意しましょう。

今、窪田建設では、中央アルプス千畳敷のロープウェイ山頂駅にあるホテル千畳敷で工事を行なっています。想像してみてください。あの山の上にある、車で行くことのできない、あの千畳敷で工事をしているのです。もっと驚くのは、今年でロープウェイ開業50周年。50年前にはあの建物があったということになります。そのすごさを、今、自分は少し見て、体験するだけですが大変さに驚かされます。

工事は大規模というわけではありませんが、コンクリートを打設する基礎工事、骨組みの鉄骨工事、外装、内装仕上げ、電気、設備工事と一連の建築工事が全て行われます。それらの作業すべてに人の手はもちろんですが、資材が必要となります。セメント、鉄骨、鉄筋などの材料や工事に必要となる重機など重いものばかりです。それらを山頂へロープウェイを使って荷上げと荷下ろしを行ないます。

工事担当者は現場代理人が3名。荷上げ作業はその他の弊社社員も順番で手伝いを行ないます。作業は通常のロープウェイ運行時間が終了する午後5時過ぎから行います。ふもと駅のしらび平駅に集合し作業準備に入ります。
（自分は菅の台から10kmほどかかる、くねくねした、しらび平駅に向かう道を行くだけで結構しんどいですが・・・）
まずは、ロープウェイの床下の開口部をあけて、荷物を吊り上げる重機をセットします。駅の近くに準備した資材場所へ、ゆっくりとロープウェイを移動させて資材を吊り上げます。運行中に荷が動いたり、グラグラしないように万全の注意を払って作業を進めます。資材車を動かす人、吊り荷を扱う人、機材の電源を管理する人、ロープウェイの中で運航の指示を出す職員の方、ふもと駅、ロープウェイ内、山頂駅、それぞれに人員を配置して20人ほどで行います。最初は色々戸惑うことばかりでしたが、慣れてくるとスムーズにどんどん作業が進むようになりました。私もほとんどが、ふもとのしらび平での作業手伝いでしたが、一度だけロープウェイ内の作業手伝いをしました。安全帯を体に装着し、ちょっとしたミスが重大な事故につながる危険を感じながらの作業でしたが、千畳敷に上がると景色は最高で、少しほっとすることが出来ました。そこでは、基礎が打たれ、鉄骨を組んでいる真っ最中。私は数回のお手伝いですが、担当の現場代理人は毎日朝早くから山に登り、夜までかかる荷上げ作業を終えての非常に神経の使う作業をしていると思うと頭が下がります。50年前はヘリコプターも使って荷上げ作業を行なったそうですが、安全に対する人の認識は今も変わらないと思います。ふもとからは本当に小さくしか見えない場所で、大勢の方が一生懸命仕事をしている現場のお手伝いが出来て光栄です。私と同い年のロープウェイに乗れることに感謝して、無事に工事が完成することを願っています。

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

7月7日は七夕 なぜ「たなばた」と読むの？

七夕は五節句のひとつで「七夕（しちせき）の節句」です。読み方が変化したのは、中国から伝わった「星伝説」と日本に古来からあった「棚機（たなばた）」の行事が合わさったためといわれています。秋の豊作を祈願して神に供える布を織った女性は“棚機女（たなばたつめ）”と呼ばれ、織姫が上手だった機織が重なります。

願い事を書いた短冊を笹竹に吊るして飾るのは、織姫にあやかり、7日の夜に針や糸を供えて手芸の上達を願う「乞巧奠（きこうでん・きっこうでん）」がはじまりで、平安時代は梶の葉に和歌や書道の上達を願い文字を書いて供えていたものが、江戸時代に現在のようになりました。

豆知識

七夕の行事食は「素麺（そうめん）」ってご存知でしたか？この日に素麺を食べると1年間元気で過ごせるといわれています。今日は蛋白質と野菜をプラスして献立を考えてみませんか？

Life 素敵だ和　お中元、進化してるかも？

お世話になった方に「上半期を無事に過せました」と感謝の気持ちを伝える「お中元」。目上の方だけでなく、最近では「ありがとう」の気持ちを込め、友人や習い事の先生に届けることも増えているとか。感謝を伝える“和の習慣”。義務でなく、新しいコミュニケーションスタイルとして定着するかもしれませんね。

手渡しをする際の基本は、紙袋から出して正面を自分に向け（品物に粗相が無いか確認したら）時計回りに90度、更に90度回して相手に正面を向けて差し出します。急いでいる場合やビジネスの場では、紙袋の手提げ付け根部分と下に手を添えて、相手が受け取りやすいように渡します。素敵な所作とマナーですね。

豆知識

元々は中国の「三元」という風習で、旧暦1月15日を上元、7月15日を中元、10月15日を下元として祝い事がされていました。「中元」だけが日本に伝わり「お盆」と結びつき、お供物を親類や商売相手に贈るようになったのが、はじまりだといわれています。

只今　新しい住まい施工中　駒ヶ根市・伊那市

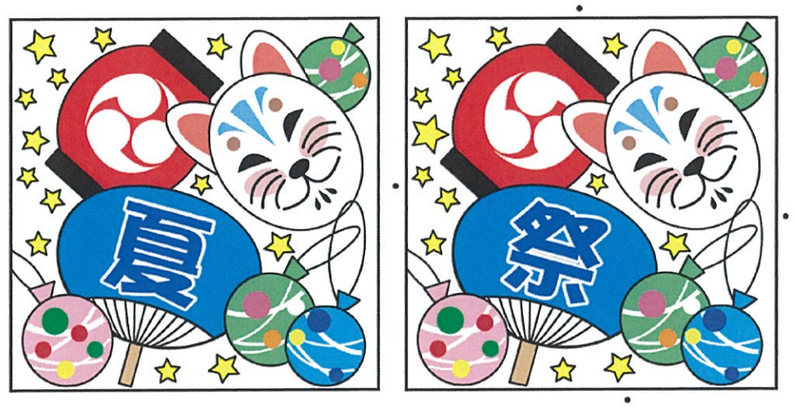
駒ヶ根市のS様邸新築工事、基礎工事完了しました。
7月中旬より、建て方作業に入ります。
基礎工事が完了すると、建物周囲を掘削し、給排水管を通します。
敷地内にある、上水道の取り出し口と下水道の宅内桝への最短かつ適切なルートを計画して管を通します。
給排水は市町村によって、ルールがあり、各行政単位で指定店の認定を受けた設備の方が勾配や、桝の位置などを計画し作業を行ないます。
梅雨ですが、無事に建て方が進むことを祈っています。

伊那市のA様邸新築工事、間もなく着工します。
A様のお宅は建て替えです。
新築にあたり、前面道路の拡幅、既存物置などの解体を行ない、解体された跡地にロープで新築住宅の位置を再確認していただきました。
残すことになる既存の建物との間の通路幅などを再確認をして、少し建物位置を計画より移動するなどして最終確定。
その位置で、地盤調査、確認申請の書類の整備をして、やっと建築に取り掛かることが出来ます。
新しい住まいの工事まもなく始まります。

飯島町のM様邸、トイレ改修工事完了しました。
物入れを新しくトイレにしました。
縁側の端にある、4尺幅×6尺奥行のちょっと変形の物入れを壊してトイレを新設。すぐ外には、外流しと下水道の排水ルートがあり、外部の給排水工事を行なうのにも適した場所でした。
床をめくって、床下配管、外部つなぎ込み、内部造作、電気配線、内装工事、便器設置、最後に新しいドアを取付けて完了です。
工事日数は、実働一週間。明るい新しいトイレが完成しました。
M様お世話になりました。ありがとうございました。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで答えてください。

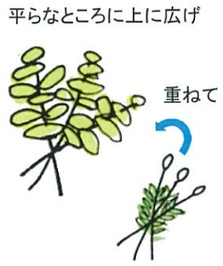


●答えは最終面のシカクの中に！

Green&Craft

ヨーロッパではリースと同様に親しまれているスワッグ。グリーンや花を束ねた「壁飾り」は、リースより手軽に作れ、季節の草花やハーブを使えば季節感も出せます。使用する植物や束ねるリボンなどで違った印象に！あなたらしいスワッグを作ってみませんか？

■ 庭にあるグリーン（ハーブなども）を使って



7月は庭やプランターに植えた緑や花がどんどん増える時期です。間引いたグリーンでスワッグを作ってみましょう。壁に飾ることを考えて、壁面部は平らに、その上に短くしながら広げて重ねていくと、まとめやすくお洒落です。香りも楽しめるので、壁だけでなく風の通る窓辺に掛けるのも良いですね。

■ フェイクグリーンやプリザーブドフラワーを使って

ちょっと高価ですが、本物と見間違えるような“アーティフィシャルフラワー”や手軽な100円ショップの花や葉を使っても！　枯れることがなく、芯が入っているので自由に向きが付けられ、グルーガンなどで素材を接着することもできます。壁だけでなくテーブルの上などにも飾れます。

■ 笹竹を使って

笹竹を使って、7月の壁飾りや玄関飾りを作るのも良いですね。五色の短冊に見立てたプリザーブドフラワー・星・飾りパーツをあしらっても！

平成27年4月より　LIFA駒ヶ根店が
LIXILリフォームショップ　として生まれ変わりました。