

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

そば粉のガレット

9月から11月に収穫される、香り・味わいが格別な新そば粉。それを使って、フランスブルターニュ地方の郷土料理ガレット(そば粉のクレープ)を作ってみませんか?秋のランチにぴったりですよ。



焦げ付かないフライパンで!

お好みの具材どうぞ!

材料

(26cm丸 2枚)

- そば粉 60g
- 水 200cc
- 塩 ひとつまみ
- 無縁バター 適宜

(具)

- そば粉 60g
- 水 200cc
- 塩 ひとつまみ
- 無縁バター 適宜



①ふるったそば粉に水・塩を加え泡だて器でよく混ぜ合わせる。15分程ねかせる。

②フライパンを強火で熱し、バターを敷き①を半分流し入れ、フライパンを回しながら均一にのばす。

③弱火～中火にして、中央にハム・卵・チーズの順にのせ、蓋をして蒸し焼き。黄身の表面が白くなったら、四隅を折たたみ完成。

※中身を入れない場合は、外側の生地が浮き上がってきたら、裏返して両面がキツネ色になるよう焼く。

※写真後ろのガレットには秋の果実と、くるみをのせメープルシロップをかけてデザート風にしました。具や折り方もお好みで!

「漆喰壁が健康・快適・美的空間をつくります」

丸山景右のいい家を作る!

プロが教える雨楽な家づくりの極意

vol.10



丸山 景右/まるやま けいすけ
株式会社 リック 代表取締役

「漆喰壁が健康・快適・美的空間をつくる」

清楚な漆喰壁の白さの前に立つと、なぜか「素」の自分になれます。漆喰壁に手のひらをあてると、ざっくりとした温もりのあるテクスチャー。ビニールクロスとはまったく異次元の本物感が肌に伝わってきます。押さえ、磨き、なで、あらしなど、コテの使い方、左官職人の腕一つで、さまざまな質感を見せてくれます。

漆喰は消石灰に糊とスサを混ぜて水で練った自然素材。二酸化炭素と結合すると硬化しますが、このとき収縮するので、漆喰壁と柱の間に多少すき間ができて、ひび割れたりすることがあります。それも自然の営みと、大きな心で受け止めたものです。

漆喰の特長の一番は防火性と耐久性。「火事とけんかは江戸の華」といわれた江戸時代に、漆喰は延焼をくい止める防火壁として土蔵などに重用されました。優れた吸放湿性能を持つので、温暖多湿の日本で古文書や漆器などの資産を良好な環境で保存することに貢献しました。8畳の壁に塗った場合、1日に約2.4リットルの水分を吸放湿します。しかもアルカリ性なのでカビや細菌が発生しにくく、ダニや結露に悩むこともありません。



「雨楽な家」に入居したご家族から、「子どものぜんそくが治った」「アレルギーが劇的に改善した」「結露がまったくない」「梅雨どきもカラリとして冬も乾燥せず風邪をひかない」などの声をよく聞きますが、それは漆喰壁の効用です。

人が暮らす家は職人の手仕事でつくりたい。「雨楽な家」はリビングも寝室も洗面もトイレも、漆喰の塗り壁でほぼ統一しています。床は桧、天井は杉、建具は和紙貼り。材料の種類を最小限に抑えることが、住まいをシンプルに美しく仕上げるポイント。材料が余らないので無駄も出ない。いい家を省コストに、おしゃれに建てる秘訣です。

ちょっと見えてみ

88

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 2016年10月発行

今月の中原のひとり言

駒ヶ根市立赤穂中学校

今年の9月はずーっと雨が降っていたのではないのでしょうか。10月に入っても、まだ田んぼには稲刈りの終わっていないところがあります。自然には逆えませんが、雨もないと困りますが…。一刻も早く稲刈りがすべて終了することを祈っています。

今年の4月に我が長男も中学に入学し、私たちが通った赤穂中学校へ通っています。早いもので、もう半年が過ぎました。入学式、PTA作業、部活の保護者会、運動会などで学校へ行く機会が多々あります。赤中は国道脇にあるので、今までも寄ろうと思えば寄れたのですが、ほぼ自分の中学卒業以来の訪問となってしまいました。国道からちょっとのアプローチの坂を上がり、門をくぐり、左のグラウンドを見ながら、玄関へ進むあの道と昇降口前のイメージは私が通ったあの頃と比べると変わっていません。グラウンドはとて大きく、野球のシニアに行っていた関係で部活動は陸上部に入った私は、このグラウンドを見ると、真っ先に部活動のことを思い出します。100mの直線と300mトラックが楽々とれた大きなグラウンド。100mを走ると勢いで道路際の小川を飛び越え、藤の木の下まで駆け抜けていました。その小川も藤の木もそのままです。当時はもっとマンモス校で、グラウンドを使う部活も、陸上、野球、サッカー、ホッケー、時にはバスケットもいて、今思うとすごい状況でした。野球のボールやサッカーボールが飛び交う中を、300mトラックを我が物顔で走りながら「コース!」と言って、トラックをあけてもらいながら走った記憶がよみがえります。私たちのころは陸上部には中体連の大会がなく、南部と郡部の陸上競技記録会があって、夏の暑い時期も練習して、とてもつらかった思い出と大会で勝った良い思い出と、もう35年ほど経つのですが、懐かしいです。



私たちの時代は、3年9クラス、2年10クラス、1年10クラス。一クラス40人はいましたから、400×3年で1200人ほどの生徒がいました。私は9組だったので、クラスがいつも教室が足りず、最終年は確か生徒会室だったと思いますが、廊下の突き当たりの普通教室よりは大きな特別室が教室で、少し落ち着かなかったことを思い出します。9組なので、何をしても一番最後。体育館への入場も、学校行事のバスも、教室も全部最後。待たされた挙句に、せかさされて、いつもどタバタだった気がします。息子が8クラス中の8組で入学式の写真撮影はやはり一番最後。教室は普通だったので安心しました。担任の先生もとても熱心な、どちらかというと熱血先生で、ビシビシといてもらいたいと思います。クラスは最後でしたが、良いクラスに入れたと感謝しています。

先日赤中だけがやっている運動会を見に行きました。伝統ある「大蛇」や「すずらん」の舞が続けられている一方応援合戦や教職員生徒の協働リレーなど新しい競技があったり、何より今どきの子供達でも、あんなに必死になって一致団結してやっていることに感動しました。もしかすると自分たちよりも一生懸命やっているようにも見えました。もう半年が過ぎましたが、息子は体重も3キロも減り、日々鍛えられています。同じ赤中生として、父はうれしいです。

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

10月13日は

十三夜 ご存知でしたか?

中秋の名月「十五夜」の次に来る、「十三夜」。この日もお月見するのは日本独特の風習です。旧暦9月13日に、満月に少し足りない月を愛でる…日本らしい感性ですね。

大豆や栗がこの時期に収穫されることから「豆名月」「栗名月」とも呼ばれます。月見団子13個を、豆や栗、ススキなどとお供えします。

部屋の明かり、テレビも消して、秋の澄んだ夜空と月をのんびりと見上げるひとときは、心を落ち着かせてくれそう。なんだか完璧(満月)じゃなくてもいいかも…途中なのがいいの…と思ったりするのは「十三夜」だからでしょうか?

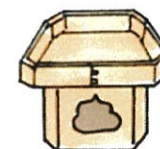
今年はまだ13日なのね!



豆知識 三方

さんぼう・さんぼうと読みます。三宝と書くことも。白木のお盆(折敷 おしき)と台で作られ、穴(宝珠)が三方にあるのが名前の由来です。供える時は穴と盆の留め部分が手前にきます。折敷だけでも使われます。

鏡餅がのってるアレね!



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

間違い探しの答え A

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>

くぼたの家 一般住宅

こちらが
目印!

素敵 Life

その壁“アート”が足りない？



海外のインテリアを紹介する雑誌などで「素敵！」と思う部屋は、壁面の使い方が上手。絵画などの“アート”の飾り方が、家具を含めたインテリアにマッチして効果的な演出がされていますよね。

近頃は“アートのレンタル”も個人で可能になってきています。部屋に似合う絵を選んでくれるサービスなどもあります。月ごとに違う絵を選べたり、気に入ったら買い取りできる場合もあり、“アート”に触れるチャンスとしていかがでしょう？

ウォールデコレーション

家具店やインテリアショップで購入できるウォールデコレーション。シールタイプや壁掛け式のパネル(アイアン・プラスチック)など、さまざまなサイズや種類があります。100円ショップなどでも売られていますから、それらを組合せて壁面を自分好みに飾ることも“アート”ですね。



只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・豊丘村・飯島町



駒ヶ根市の様邸新築工事、豊丘村のK様邸新築工事、大工さんの造作工事完了しました。これからは仕上げの作業に入っていきます。仕上げ作業は、塗装、内装、機器類の取付、外回りの工事となります。お施主様には、塗る色を決めてもらったり、貼るクロスを選んだり、照明器具や住宅設備類の最終確認をしていただきます。両住宅ともに完成は11月です。新しい生活が間もなく始まります。完成が楽しみです。



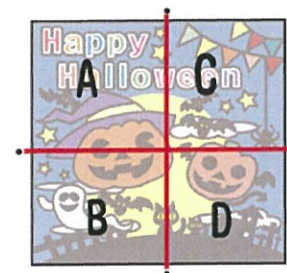
駒ヶ根市のM様邸改修工事、内部の造作を行なっています。解体をしてわかった、白アリの防蟻処理と湿気対策の土間コンクリート処理を行ない、構造的な補強を行ないました。アルミサッシを取付け、床の下地を作り、天井を張ります。その次に壁の間仕切を造作していきます。こうなってくると部屋の形も分かってきます。構造的な補強をするにあたり、部屋のプランも一部変更をしました。部屋のイメージがわかるようになった段階で、M様と現場にて、スイッチやコンセント、照明器具の位置の打合せを行ないました。ここまでくればもうすぐです。完成が楽しみです。



伊那市の様邸新築工事の地鎮祭を行いました。当日の天気予報は雨。予報通り、屋ごころから降り始め、本格的に降り始めました。ですが、なんとということでしょう。準備を始めた頃には小降りになり、式の初めには完全にやみました。テントも準備したのですが、いらなかったです。最終的には、薄日も差す穏やかな天気のもと、無事に式を終えることが出来ました。天の神様、地の神様、皆様に感謝です。I様、おめでとうございます。

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教えてください。



●答えは最終面のシカクの中に!



Craft

秋の夜長、気分が癒される、ほの暗くて優しい灯りが欲しくありませんか？ Craftとは言えないくらい簡単なランプ作りの紹介です。



電池式LEDワイヤーライト

■ 電池式LEDワイヤーライト

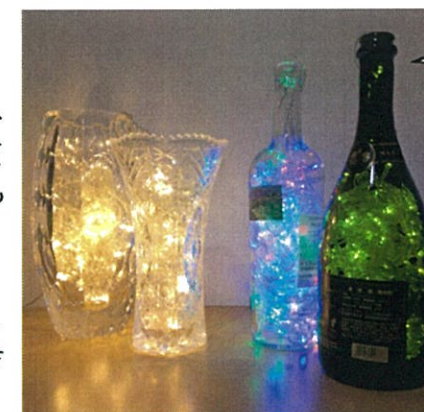
電池式なのでコンセントの無い場所で使えます。小さなカットグラスをライトに被せて、それを小さなグリーンを飾った棚などに数個並べるとお洒落ですね。ガラスの瓶などに電池ボックスごと入れることもできます。瓶には文字や絵がレリーフされているタイプが光が拡散してきれいです。飾りが無い瓶には透明なビー玉などを入れると良いです。電池ボックスにキッチンテープを貼ると、鏡のようになり、ボックスが目立たなくなります。

■ LEDストレートライト

クリスマスツリーの飾りなどに使うLEDストレートライトを、空のワインボトルに入れるだけ！ ボトルのラベルシールは貼ったままでも素敵です。

カットが施された大き目の花瓶が押入れで眠っていませんか？ その中にLEDライトを入れるだけです。カットが光を拡散してとてもきれいですよ。

※室内でも、湿気が多い場所や、水のかかる場所は避けてください。



クリスマスだけじゃもったいない!



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。