

3月号

オーガニック生活の素晴らしさをお伝えする情報誌

オーガニック生活

Organic Life



(有)ナガシマ建築工房

NAGASHIMA
KENTIKUKOUBOU

3月を迎えて

こんにちは、皆様におかれましては、東北太平洋地震での心配・心痛の事と存じます。一日も早い復興を心から願うばかりでございます。春といっても朝・夕の冷え込みの厳しい中、野には土筆、山には若菜と自然界は私の成すべきを知り実りの準備をおこたりません。

私達も手をこまねいてばかりいてはこれからの日本経済を考えるうえでも今、働ける私共が自分にできる精一杯の努力をし国への貢献ができるよう頑張るときではないでしょうか！！

今月20(日)、21(祝月)は体感ハウスの隣に完成致しました、新築見学会を開催いたします。このような現状ではありますが、是非足を運ばれて下さい。



テレビをつける度に心の痛む映像や声が聞こえてこれは、現実ではなく夢であってほしいと悲しい気持ちでいっぱいです。人事ではない現実になんか少しでも貢献したいと募金や支援物資を送る事だけはしたのですが・・・でも九州にいる私達が落ち込んでいてもダメですよ！！少しでも東北、関東の方々を励ます努力をしていきたいものです！！お庭には春の風を感じて少しずつ葉が開いてきました。見学会ではお庭のコーディネート講座等も準備しておりますので、是非ご来場下さい。

いきいき趣味らいふ

暖かくなり、山歩きが気持ちよく楽しめるシーズンになりますね。野原や里山ではいろいろな山菜が採れる季節でもあります。食べ慣れた野菜とはまた違った美味しさがある山菜。自分で採って食べてみたいとは思いませんか？山菜採りに必要な心得がありますのでご紹介します。

まずは場所。初心者なら山菜狩り園など管理された場所がおすすめ。その他の場所では、入山や採取が禁止された地域・区域でないかを確認しましょう。単独では入山せず、山菜を守るために採りすぎないようにして下さいね。どんなに晴れていても長袖長ズボンを着用。歩きやす

歩いて採って食べちゃおう
～山菜採り～



い靴を履いて雨具も忘れないようにしましょう。軍手、硬い茎を切るハサミやナイフ、根を掘るスコップ、山菜を包む新聞紙、クマ除けの鈴も用意しておくといいですよ。なるべく経験者と一緒に出かけ、山菜の判別などは詳しい人に聞くようにしましょう。自分でも図鑑と見比べ、判別のポイントを確認すると楽しいですよ。山菜に似た毒草もあるので注意して下さい。多くの山菜はアク抜きが必要です。品種改良された野菜にはない、苦みや渋み、酸っぱさなどの複雑な風味を楽しむことができます。自然の恵みが詰まった山菜、ぜひ味わってみて下さい。

ペットと暮らそう♪

●セキセイインコはなぜおしゃべりできるの？●

小型インコの中では最もしゃべるのを得意とするセキセイインコ。中には百種類以上の単語を覚えたという記録もあるそうです。なぜ人間の話す言葉を真似ておしゃべりするのかと云うと、もともとは群れて暮らす鳥のため、親子が互いに相手を見つけやすいように声をマネする習性がある、オスがメスの気を引くため、他の動物の鳴き真似をして遊んでいる・・・など諸説あるようです。舌の構造が人間に似ているので、上手に真似しておしゃべりできるのですね。メスよりはオスがよくしゃべると言われていますが、飼い主さんが信頼関係を築きつつ、根気よく話しかけるのが大切です。



古本屋で売り買いする

古本屋で売り買いする。売るときは本人確認書類が必要になることがあるので注意して下さい。自宅の本棚には心から残しておきたいと思える本だけを並べましょう。

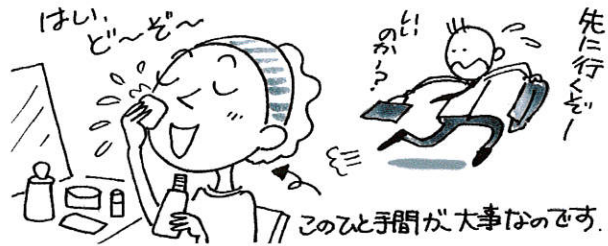
節約玉手箱

話題の新刊書は読みたいけれど、そう気軽に買っていたらおこづかいも大変ですし、読み終わった本を置く場所にも困ってしまいます。そこで利用したいのが古本屋。最近では、新品同様の古本を売る大型店があり、扱う本の種類も豊富です。人気の新刊を図書館で借りるとなるとかなり待つことがありますが、古本屋なら比較的早めに並びます。読み終わった本は売りに出すことも考えてみましょう。なるべく早い時期で、帯をつけたままのきれいな状態なら、思ったより高値で売ることがあります。店舗に持ち込む方法もありますが、30冊ほど貯まったら、自宅まで引き取りに来てくれる場合もあります。売るときに本人確認書類が必要になることがあるので注意して下さい。自宅の本棚には心から残しておきたいと思える本だけを並べましょう。

化粧くずれを防ぐ朝のスキンケア

忙しい朝は、ついついお化粧もササッと軽く済ませてしまいがち。しかし、実はそれが化粧くずれの一因だということをご存知でしたか？実は、お肌の中に水分が十分にあると、余計な皮脂が分泌されにくくなります。ですから一番重要なのは化粧水と考えて下さい。パシャパシャ！と叩いて終わりにせず、コットンに化粧水を含ませて丁寧に顔全体をパッティングしましょう。全体的にひんやりする感じがしたらOK。これだけでも効果はかなりありますが、仕上げに乳液を全体に馴染ませて、自分の手の体温で乳液を肌に浸透させます。化粧水で潤った肌に蓋をするイメー

ジですね。いくら忙しい朝といってもほんの5分程度のこと。その日のスケジュールを頭に浮かべ、「すべてうまくいく！」と自分に言い聞かせながらケアしてあげてはいかがでしょうか。そして、ファンデーション。厚塗り厳禁ですよ！薄く重ねることで、長時間メイクを美しくもたせてくれます。



こんなとき ぜーする!?

年中行事から

結婚葬祭まで

～たしなみとしての「ワイン」の常識～

ちょっとした集まりや、素敵なレストランに招かれた時に、少しワインの知識を持っていると余裕を持って食事を楽しむことができますね。例えば、レストランでワインをオーダーする時、一般的には食事には辛口が合う、魚は白、肉は赤、と言われていますが、特にこだわる必要はなく、予算、甘口と辛口のどちらが好きか、フルボトルかハーフボトルかを決めて、あとはソムリエにおまかせしてもよいでしょう。また、ワインリストに載っている名前を指で示しながら、味の特徴を聞き、好みのものを選ぶようにすれば、もしワインの名前が読めなくても安心して注文できますよ。ソムリエがワインのボトルを開け、最初にテイスティングを求められますが、これは変質していないかどうかのチェック。しかし、きちん

としたレストランで変質していることなどまずありません。儀式の一つと考え、落ち着いて一口味わい、うなずいてグラスをもとの場所に置けば大丈夫。ソムリエが注ぎ足してくれます。自宅で楽しむためにお店でワインを購入するなら、店側がワインをどのように保管しているかが重要なポイントです。適度な温度、湿度、光をしっかりとコントロールしている、



そんな、ワインを大切に扱っているお店で購入したいものです。飲む時には、ワインボトル全体の汚れをふき取り、キャップシールにナイフの先を差し込んでゆっくり剥がします。ワインオープナーを使って、ゆっくりとコルクを抜きます。無理にまっすぐ引き抜こうとせず、回しながら力を加えようとまっすぐ引き抜くことができますよ。



これで今夜のおかずはおまかせ!

かんたん・おいしいヘルシー料理

ココナッツ カレー

●材料(3人分)

ほうれん草: 1/2束	とり肉むね(皮なし): 250g
おろしにんにく: 小さじ1/2	おろししょうが: 小さじ1/2
カレー粉: 小さじ2	チリパウダー: 小さじ1/2
ガラムマサラ: 少々	
④用スープの素: 2コ	トマトピューレ: 小さじ2
水: 1 1/2カップ	
ココナッツミルク: 1/2カップ	ごはん 600g

① ほうれん草を下ゆでし、フードプロセッサーで細かくする。

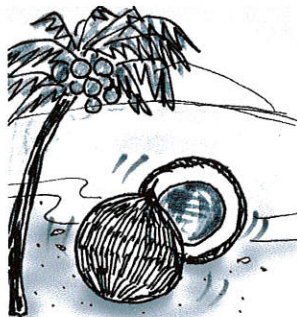
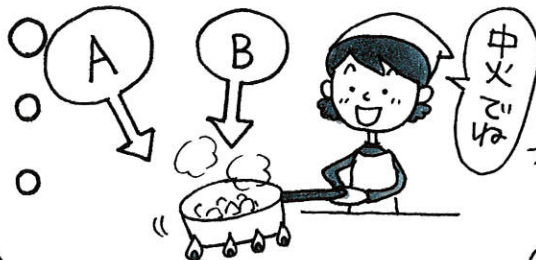


② とり肉をひと口大に切り、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。



③ とり肉の色が変わり始めたら④を加えてしばらく火がめ、さらに⑤も加え、4~5分煮ます。

④ ③に①のほうれん草とココナッツミルクを加えてひと煮し、ごはんといっしょに盛りつけて召し上がれ♪



ココナッツは...

ヤシ科であるココヤシの果実のことで、椰子の実とも呼ばれています。成熟した果実の胚乳を削り取って乾燥させたものは「コブラ」と呼ばれ、ヤシ油の原料として使われます。洋菓子や料理の材料になるココナッツはこの「コブラ」を細かくおろしたもののなのです。また、生の成熟果の胚乳やコブラを水に浸して浸出液を揉みだしたものが、今回のレシピにも使われるココナッツミルクです。白色で脂肪分を多く含み、熱帯各地で様々な料理の素材として大活躍していますよ。また、殻も加工して食器や工芸品、燃料としても利用されるので、捨てる場所の無い素晴らしい果実と言えます。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



まず「木造軸組み工法」。原則的に柱や梁、すじかいをとることはできません。しかし構造的に他の部分を補強することによってとることができる箇所もあります。耐力壁以外の壁は抜くことができるので、間取り変更は可能です。次に「2×4工法」。これは建物を面で支えているので、耐力壁として機能している構造壁をと

戸建の構造上、“できること”と“できないこと”

ることはできません。間取り変更などで壁をとりたい場合などは、2×4工法のしくみに精通した業者にチェックしてもらいプランニングするようにしましょう。「鉄骨造」は、「木造軸組み工法」とほぼ同じ構造なので、リフォームの制約もほとんど同じです。ただし、鉄骨造は、柱と梁の接合部をボルトでとめ、溶接でつないでいるため、柱や梁などの構造体の移設は基本的にできません。最後に「壁式構造」と「ラーメン構造」がある「鉄筋コンクリート造」で

すが、「壁式構造」は基本的に壁をとることはできませんが、「ラーメン構造」では耐震壁以外の壁をとることはできます。いずれにしても専門家に設計図をよく見てもらうことが必要です。

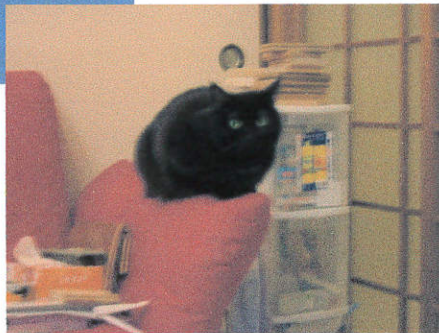


家族(ペット)紹介のコーナー こんにちは 我が家のフフとニニちゃん です



フフ 1才

ニニ 6才



皆様こんにちは！今回は今南風台で新築を計画中のI様邸のご家族をご紹介します。名前は白とグレーの模様が入った猫がフフちゃん1才・黒の猫がニニちゃん6才です。どちらも女の子です。6才になるニニちゃんのご結婚前からご主人が飼われていた猫ちゃん。少々気の強い性格で、あまり外に出てきません。一方、フフちゃんはとてもおっとりしています。フフちゃんは捨てられて弱っていた所を奥様から拾ってもらい1年前から新しい家族になりました。今はとても元気になっているフフちゃん。先輩猫ニニちゃんのご夫婦に見守られて仲良く暮らしています♪

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。来月も一生懸命作ります。楽しみに！



Living&Dining

● 柿渋を塗った梁



● 珊瑚の塗り壁



～洋室と和室の調和～

全体的に無垢板を使用。
梁に柿渋を塗り、メリハリをつけてみました。
柿渋は木の防腐にもなり、住まいと人への健康にも良いものです。

1F

Sanitary

素材を活かしたコーディネート

陶器のボール 1Fの塗り壁は漆喰を使用。
防水性と消臭効果に優れ、トイレや水廻りのキッチン等に塗装。
真っ白な陶器のボールがナチュラルな演出をしてくれます。



● 広めのお風呂

Closet

● 杉板

呼吸する収納庫

2Fに6部屋と別に収納スペースを広く取りました。無垢は呼吸する為、結露対策になります。換気をしない場所に最適です。



2F

Atelier



パパのこだわり書斎

ご主人の要望で、柿渋で壁をコーディネート。思い出に、とご自分で塗装を試みました。子供達と一緒に楽しそうに塗っている姿は、なんとも微笑ましい光景でした。

自分だけの秘密基地

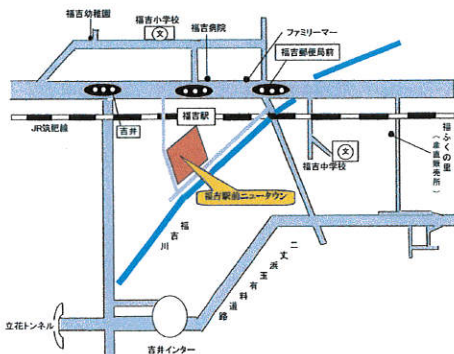
Kidroom

ロフトが備え付けられた子供部屋は、ログハウスを思わせる自分だけのプライベートルーム。
中央の柱はいずれ仕切りをして2つの部屋に分ける為のものです。
ロフトにする事で行動スペースが広がり、お子様が大きくなった時にも模様替えしやすくお勧めのプランです。



● 二つに仕切れる壁

● アクセス ●



糸島市二丈吉井4046-12

● 見学会内容 ● 3月20 (日) 21 (祝月)

場所：糸島市二丈吉井4046-12 地図参照下さい。

(※建売ではありません。)

分からない時は090-1921-6523にお電話下さい

時間：AM10:00～PM17:00

※見学だけの方も気軽にご来場下さいませ。

内容：13:00～ お庭コーディネート講座

～自家製の野菜やハーブの植え方講座～

14:00～ オーガニック講座

～アレルギー等でお悩みの方に日常生活

アドバイスコーナー～

いずれも無料でご参加いただけます。