

7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

7月を迎えて

皆様こんにちは、すごい雨でしたね～！！日本の湿気は並みじゃあない！！晴れ間が出るとものすごい暑さと・・・文句ばかり言ってますが、「日本の四季折々の素晴らしさにも感謝しなさい」と誰かさんに言われてしまいました。

そうそう、梅雨はハーブにとっても蒸れて根腐れしやすい時期です。たくさん収穫して早めにハーブソルトにしたり、お風呂に入れたりお茶を楽しむ等々、香りの良いうちに使ってあげましょう！ブログでも紹介していますので覗いてみてくださいね～

さて、今月17(日)18(祝月)は先月に続き、ハーブのプチ勉強会を行ないます。ハーブを育ててはいるけど、活用の仕方がわからないと言う声にお応えしますよ♪先着10名様までです。ご予約されたい方はお早めに～(^o^)/^^

TEL 092-871-0063

HP : <http://www.n-koubou.com>

皆様こんにちは！！いつまでも寒い時期が続くなあ・・・と
思っていたらこの暑さΣ(>△<)体力が着いてくるのがやっと
です。さて、先月10日にとってもビックなお客様がなごみの家
に来て下さいました！！それは何と“ももち浜ストアの福田健
次さん”です☆☆我が家で育てているハーブや料理、そして二
丈体感ハウスを取材して頂きました。撮影なんて初めてでした
から、撮影の間中、緊張していました(>0<;)
当日放映されたものは、HPに載せる予定です。
是非見てください(^o^)

いきいき趣味らいふ

なんだか敷居が高そうで近寄りがたい雰囲気のおペラですが、最も多く指摘されるのがチケットの値段の高さ。特に海外のおペラ劇場の来日公演となると、最も高い席で6万円程度、安くても1万円は超えてしまいます。その理由は、時に億単位にもものぼる巨額の経費のせい。歌手、オーケストラ、ダンサーから舞台監督、大道具などのスタッフまで、一つの舞台に300人から400人が携わることになります。交通費や宿泊費、衣装代や舞台装置の運送費などを考えれば仕方ないのかも知れません。このようにお金のかかる娯楽がなぜ欧米では栄えてきたかという、王侯貴族が社交場として支えてき

「非日常」を味わう
～オペラ鑑賞～



たからだと言えます。海外の劇場にあるボックス席はそんな時代の名残で、舞台に向けたカーテンをひとたび締めればそこは密室。壮大な音楽の陰でひっそりとドラマが繰り広げられていたのでしょう。そんな場でありながら、実はオペラには現代のワイドショー的な物語が多いのです。他人の生活をのぞき見るような好奇心が、オペラを芸術にまで育ててきたのかも知れませんね。最近の公演では格安のチケットも用意されていたり、わかりやすい字幕が設けてあるなど、かなり親しみやすくなっていますので、ぜひご観賞下さい。

ペットと暮らそう♪

●金魚すくいの金魚を上手に飼う！●

金魚すくいの金魚が長生きしないのは、「金魚すくい」という特質上、ストレスやすくわかれる際に身体についた細かな傷が原因かかもしれません。しかし、古くから日本でペットとして親しまれてきた金魚は、本来丈夫で飼いやすい生き物。家に連れてきたからには、上手に長く飼ってあげましょう。容器は水槽がなければ、洗面器などの口の広い器でOK。一晩汲み置いて、カルキ抜きをした水を使います。準備している間は袋のまま、涼しいところに置いておきましょう。餌は、1〜2日に一回、食べ残しのないようにあげ、月に1〜2回、半分の水量を取り換えます。上手くいけば10年以上一緒に暮らすことができ、楽しませてくれることでしょう。

金魚すくいの金魚が長生きしないのは、「金魚すくい」という特質上、ストレスやすくわかれる際に身体についた細かな傷が原因かかもしれません。しかし、古くから日本でペットとして親しまれてきた金魚は、本来丈夫で飼いやすい生き物。家に連れてきたからには、上手に長く飼ってあげましょう。容器は水槽がなければ、洗面器などの口の広い器でOK。一晩汲み置いて、カルキ抜きをした水を使います。準備している間は袋のまま、涼しいところに置いておきましょう。餌は、1〜2日に一回、食べ残しのないようにあげ、月に1〜2回、半分の水量を取り換えます。上手くいけば10年以上一緒に暮らすことができ、楽しませてくれることでしょう。



パソコンの節電対策

電するといいですよ。画面の明るさを下げると、消費電力も減ります。また、電源設定を省電力に変更すると、動作がゆっくりになりますが、省電力モードに切り替わります。また、電源設定を省電力に変更すると、動作がゆっくりになりますが、省電力モードに切り替わります。また、電源設定を省電力に変更すると、動作がゆっくりになりますが、省電力モードに切り替わります。

節約玉手箱

家計の問題だけでなく、大規模停電を防ぐ意味でも、節電対策は真剣に取り組む必要がありますね。日々のパソコン使用においてもちょっとした工夫で節電ができます。最も効果が高いのが画面を暗くすること。明るさ変更ボタンを押して、目に優しい程度に暗くしましょう。また、電力設定を省電力に変更します。データ処理速度が落ちるのでも、全体的に緩慢な動作に感じますが、急ぎの仕事でない限りやる価値はあるはずです。その他、ちょっと席を立つ時は「スタンバイ」や「休止状態」を活用しましょう。もしも計画停電が行われる場合には、パソコンは停電前に終了したほうがトラブルを避けられます。ノートパソコンなら、電力需要の多いと言われる昼過ぎや夕方時間帯にはバッテリーで動かし、その他の時間に充電するといいですよ。

舌の筋肉を鍛える！

口元や頬のシワやたるみを防ぐために、舌の筋肉を鍛えるトレーニングがおすすめです。実はこのトレーニングには、年齢とともに衰える「飲み込む力」を鍛える効果もあるのです。特に咀嚼（そしゃく）回数の少ない人はぜひ行って下さい。舌そのものを鍛えるのは難しいのですが、右図のようなエクササイズを続けるうちに、舌の収まりがよくなり、あごや口の形が少しずつ変化し、顔のバランスがよくなると言われていいます。舌の付け根の筋肉が強くなることで、首元がスッキリして二重あごも解消できますよ。また、他にも、口呼吸改善、いびきや睡眠時無呼吸症候群、嚥下

（えんげ）障害予防にもつながると言われています。朝、目覚めてから布団の中で、歯磨き後、テレビを見ながら、お風呂の中で・・・などなど、毎日の習慣にしましょう。はじめはうまく動かせないという方も、練習すればそのうち自由に動かせるようになります。あきらめずに続けてみてくださいね。



こんなとき ぜーする!?

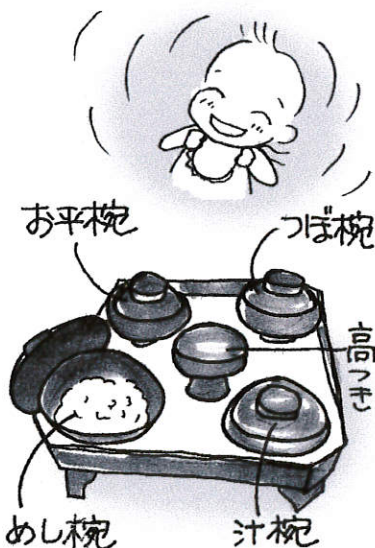
年中行事から

冠婚葬祭まで

～かわいい子どもの幸せを願って「お食い初め」～

「お食い初め（おくいぞめ）」とは、赤ちゃんが一生食べ物に困らないことを願って、尾頭付きの魚や赤飯、吸い物などを並べた御膳を用意し、食べるまねをさせる儀式です。「箸初め」「箸そろえ」「歯固め」とも呼ばれています。歯が丈夫な子に育つようにとの願いから、祝い膳に小石を添えるところもあるようです。祝う時期は地域によって異なりますが、一般的には生後100日前後とされています。親族のうちで、長寿の人が養い親（食べさせる役）を務めるのが習わしでしたが、最近では、離乳食を始める記念の日として、家族だけで、祖父母を招いて御祝いをする家庭が多いようです。その際、ひとりずつ赤ちゃんを抱いて箸をつけさせるポーズで写真を撮っておくととても良い思

い出になりますよ。食器は、正式には塗り物を用いますが、これから赤ちゃんが使う離乳食用の食器でもよいでしょう。お食い初めのメニューは、季節の旬のものを中心に、各地方で馴染みあるおめでたい食べ物を並べます。まずは、「めし椀」。赤飯が一般的ですが、季節の栗ご飯や豆ご飯もおいですね。そして「汁椀」には、その地方ならではのもの、季節感のあるものにします。そして「お平椀」にはおもに煮物や和え物など。春ならたけのこやふき、秋なら里芋や豆類がおすすめです。「つぼ椀」にはお造りや焼き物を盛りつけます。「高つき」には歯固めの石を盛りつけましょう。かわいい赤ちゃんを囲み、家族のだれもが赤ちゃんの幸せを願って集まる、忘れがたくやさしい時間になるでしょう。





これで今夜のおかずはおまかせ!

かきたん・おいしいへいしー料理

ニラレバ炒め

●材料(2人分)

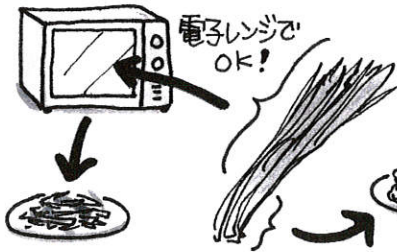
ニラ:1ゆ レバー:120g もやし:100g

長ねぎ(みじん切り):1/2 しょうが(みじん切り):1/2

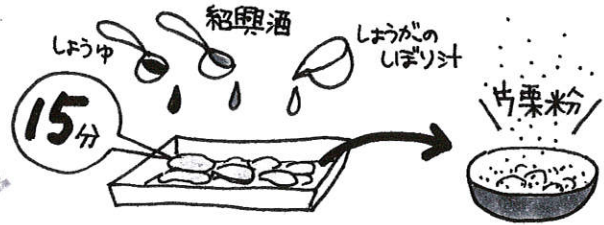
① しょうゆ:小さじ1 紹興酒:小さじ1 しょうがのすり汁:1/2

② 紹興酒:小さじ1 さとう:小さじ1 しょうゆ:大さじ1

① ニラの緑色の部分はラップに包んで1分ほど加熱して3cmくらいに切る。根元の白い部分は細かく刻む。



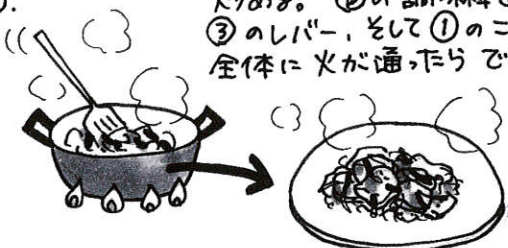
② レバーは薄切りにして水気をふき取り。①に15分ほどつけ下味をつける。片栗粉(分量外)をまぶしておく。



③ 中華鍋(なげやばフライパンでOK)でレバーを揚げる。※泡が小さくなったら取り出す。



④ ③で使った油を少し残し、もやしとねぎ、しょうがのみじん切りを炒める。②の調味料を回し入れ、③のレバー、そして①のニラを加え全体に火が通ったらできあがり!!



完成

※お好みで酢・オリーブオイルなど加えて美味!

白い部分は切ってから加熱。細かく刻もう!!

アリシンが342倍にたまる!!



ニラは...

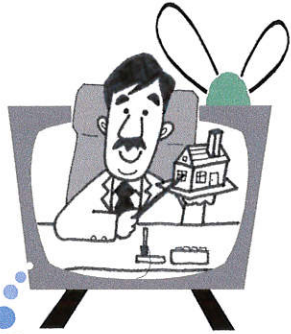
ニラのあの独特の強い香りや味は、根元の白い部分に多く含まれている「アリシン」というスタミナ成分でした。このアリシンの効果を最大限に引き出す、最高のパートナーがビタミンB1。今回のレシピに登場するレバーに多く含まれていて、ニラレバ炒めはやはりスタミナ食の王様なのですね。実は、さらにパワーアップさせる方法が

あります。それは調理法に秘密があり、根元の白い部分は必ず切ってから加熱すること。しかも細かく刻むことによって、アリシンはなんと342倍にもなると言われています。逆に、緑色の葉先の部分はカロテンやビタミンEが豊富なので、丸ごと加熱してから切ると、栄養の損失を最小限に抑えられますよ。

コレで鼻を舞わせる!



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



「キッチン機器」選びのポイント

ほとんどのメーカーでは、3種類ほどのグレード別シリーズを揃えています。価格にかなりの差が出てくるので、はじめに予算と使用目的をしっかり決めます。

扉は油や水はねで汚れやすいところなので、丈夫で手入れがしやすいものを選びます。ワークトップは耐久性や使い勝手を重視するならステンレスがおすすめ

めですが、人造大理石はメーカーによって使っている樹脂が異なるので違いを確かめる必要があります。シンクは、間口がコンパクトでも奥行があると大きな鍋もゆったり洗えるので便利です。コンロは耐熱セラミックガラスを使用したトッププレートが美しく汚れ落としが簡単なのですが、値段が少々高め。フッ素コート仕上げのものは、価格が手ごろですが金属タワシを使うと傷がついてしまいます。レンジフードはオープンキッチンなら、

LDに油煙がいかないように、パワーのあるものが適していて、さらに効率よく排気するには、コンロより間口の広いレンジフードを選ぶべきです。長く快適に使えるキッチンを目指しましょう。



ペット紹介のコーナー

こんにちは 我が家の愛ちゃんです。



こんにちは～今回は本当の我が家の愛犬、愛ちゃんです。今年で11歳になります。ヨークシャテリアの女の子なのですが、皆が可愛がりすぎて少し太り気味の愛ちゃんです↓↓
好きなことは、寝ること、食べること、そして遊ぶこと！！愛ちゃんはボールが大好きなんです遊びだすと夢中で遊んでいますが、少し動くとすぐエサを食べたがるのが・・・原因かな？？
愛嬌たっぷりの愛ちゃん、時々このコーナーに出てくるのでお見知りおきを・・・♪笑

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。お楽しみに！



ハーブブク勉強会

7月17(日)18(祝月) 13:00～ 先着10名

ハーブのお話 13:00～

ハーブソルト・調理法講座 14:00～

～ハーブを育てているけれど、活用法が分からない・・・
そんな方へのプチ勉強会です。ソルト、ソープ、アロマ、お茶
など、沢山の活用法がハーブにはあるんですよ♪私生活に
も身近で簡単に作れるハーブでオーガニックライフを
楽しみませんか??

※オーガニックセミナーも実施中！是非ご予約を♪

TEL092-871-0063 FAX092-871-0092

宜しければ、事前の準備の為ご予約頂ければ幸いです。

ご了承下さい。

見学会風景は、HPで毎月更新中！！

<http://www.n-koubou.com> またはナガシマ建築工房 福岡で検索！

フォカッチャ作り



ハーブブーケ作り



夏休み体感フェア！



今年の夏休み、二丈体感ハウスでお泊り
体感してみませんか??

- この何年かの内で家を考えている方
 - アウトドアが好きな方
 - 自然素材の家を体感されたい方
- 体感されたい方は是非お電話を！！

(有)ナガシマ建築工房

二丈体感ハウス：糸島市二丈吉井4046-7

TEL092-871-0063

FAX092-871-0092

※完全予約制となっております。

