

The image shows a vibrant magazine spread. At the top left is a stylized logo with the characters '人' (person) and '食' (food). The main title '今日のご飯は笑顔でいっぱい' (Today's meal is full of smile) is written in large, bubbly letters. A cartoon character of a house with a smiling face and thumbs up is positioned at the top right. A teal circle on the right contains the text '暮らしに“役立つ”情報がいっぱい！' (Lots of useful information for life!). The background features large, hand-drawn style text on the right side: '住こや家、通二言'.

人 -Shou-

食 -Shoku-

今回のテーマは? 美肌・アンチエイジング効果 バツグン!!

Cooking!

毎日のおうちご飯は、美味しいって、お財布に優しく、すぐ身近な材料で、それと、「へえ~!」が大事ですね。お子様やご家族が食べる食品の影響によって心身を養う「食育」をテーマに食べる人も、作る人も笑顔になる簡単レシピをご紹介。

かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存が効く優れた食材です。代表的な栄養素は抗酸化ビタミンと言われているβカロチン(ビタミンA)、ビタミンC・E、ポリフェノール等、アンチエイジングに効果的な抗酸化成分がとても豊富な野菜です。

～ベジブロス×いりこ出汁を使って～ **かぼちゃのポタージュ**

材料・調味料

- ◆たまねぎ(みじん切り) ······ 100g
- ◆かぼちゃ(スライス) ······ 400g
- ◆オリーブ油またはバター ······ 大さじ1
- ◆オリーブ油またはバター ······ 大さじ1
- ◆スープ(ベジブロス × 煮干しだし) ··· 600cc
- ◆豆乳または牛乳 ······ 200cc
- ◆塩、こしょう ······ 少々

作り方

- 1 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎ、かぼちゃを炒める
- 2 水50ccを加え、蓋をして蒸す。(甘みを引き出す)
- 3 スープを加え、具が煮えたら粗熱を取りミキサーにかける
- 4 豆乳または牛乳でのばし、塩こしょうで味をととのえる

いりこ出汁の作り方 水1リットルに対し、昆布約10gと煮干し10gをいれて、冷蔵庫に一晩置いたもの。

ベジブロス × いりこ出汁の作り方

- 1 鍋にくず野菜約200gといりこ出汁(昆布といりこを除き)、酒を入れる
- 2 火にかけて、煮立ったらアクをとりながら弱火で30分ほど煮る
- 3 だしをこす

だし殻いりこバーニャカウダー

- 1 出し殻のいりこは、頭、腹わた、内臓をのぞきみじん切りにする
- 2 鍋にオリーブオイル、いりこ、にんにく、塩を入れて弱火にかける(油の飛び跳ね注意)
- 3 ふつふつと煮立って、にんにくが軽く色づいたら火を止め、そのまま粗熱をとる(いりこオイル)
- 4 いりこオイルとマヨネーズを混ぜて、野菜スティックのディップに
いりこオイルをバケットに塗り、チーズをのせてバケットトーストに

【いりこ出汁】

- ・昆布や煮干しは、水に入れて置くだけで、簡単に出汁をとることができます。
- ・水出汁は、火にかけないので、失敗も少なく、まるやかな出汁がとれるのが特徴です。
- ・いりこには、白口煮干しがおすすめです。青口煮干しに比べて魚臭さが少ないので、頭や内臓をとらなくてもいい出汁がとれます。
- ・特におすすめは伊吹島の白口煮干しです。やや高価ですが、肉厚で、食べても美味しいです。
- ・煮干しは、牛肉と比べカルシウムは440倍、たんぱく質4倍、鉄分は10倍近く、脂肪は7分の1(「自然流だし読本」(船瀬俊介)より)
- ・いりこ出汁は、味噌汁に使うのが一般的ですが、洋風のスープにもアレンジして楽しめます。
- ・いりこ出汁をベジブロスとかけあわせることで、コンソメではないやさしいスープがとれます。

【ベジブロス】

- ・野菜の皮やヘタなど、捨ててしまいがちな部位に抗酸化作用のあるファイトケミカルが豊富なので、弱火で煮出してそれを抽出しましょう。
- ・野菜くずは、くずが出るたびに冷凍しておくと便利です。ジップロックなどに入れて、ストックして置き、たまったら、凍ったままスープをとります。
- ・黄色のきれいなかぼちゃのポタージュに仕上げたいときは、皮を除きますが、皮付近にファイトケミカルが豊富なので、捨てる前にベジブロスに使いましょう。

vol.62
2016 Summer・Autumn

発行元: (株)スペースマイン
〒639-1028 大和郡山市田中町834-1
☎0120-58-2803
発行責任者: 矢島一

「住こや家通信」は、奈良・郡山を中心とした情報発信紙です。素敵なお店の紹介や住宅の情報をお伝えします。住こや家通信をよろしくお願いします。

「住こや家」通信 2016 Summer/Autumn ■ リフォーム
■ 新築・建替 ■ ガーデン 株式会社スペースマイン [暮らしギャラリー 四季の家]
[スペースマイン1級建築設計事務所] 〒639-1028 大和郡山市田中町834-1 0120-58-2803
スペースマイン 検索 クリック

「風水に良い観葉植物の種類」 こんにちは、スペースマイ
ンの吉村です。

今回は実際の植物と効果をご紹介させて頂きます。

■モンステラ
丸みを帯びた葉がリラックス効果をもたらし「金運アップ」や「邪気払い」にいいとされています。室内の南西・北東の部屋の隅が気を静めるのにお勧めの方角です。暑さや寒さに強いので育て易く、個性的な葉っぱが人気の植物でトイレや居間にお勧めです。

■ユッカ
葉の先端が尖っているため邪気を払い、魔除けとして効果が有り、金運・仕事運にも効果が有るとされています。書斎などにお勧めです。日光が入って来るような明るめの玄関で有れば幸運の気が入ってくるとされています。「祝い事」としてプレゼントされることが多く、成長や発展のシンボルとしてお勧めの植物です。

■パキラ
「発財樹」とも呼ばれ、「お金を生み出す樹」「商売繁盛の樹」として縁起の良い植物です。事務所等の移転祝いに贈られる植物です。丸みの有る葉のため居間に置くと家庭に調和をもたらし、書斎の窓辺などの日光の当たる場所に置くと仕事運アップの効果もあります。旺盛な生命力が気の流れをプラスの方向へ動かせるといわれており、トイレにお勧めの植物です。

■ドラセナ
「陽」の気を持つとされて、部屋の隅に置くと気の停滞を防ぐことが出来ます。東・南東・南・南西に置きましょう。種類によっては別名「幸福の樹」「ミリオンバンブー」とも呼ばれ、開運と金運アップの効果もあるとされています。

Do it yourself 暮らしのワンポイント

網戸と窓をきれいにして涼しさをアップ!

網戸は、水をかけて丸洗いするのがおすすめ

網戸は片面ずつ順に水をかけながら、スポンジなどで縦方向・横方向に汚れを洗い流します。

窓ガラスは曇りの日の掃除がベスト

日光が当たると水がすぐに乾いてしまうので、曇りの日や、日が当たらない時間帯に掃除を。窓ガラスの掃除には、窓ガラスワイパーが便利です。スポンジやスプレーで窓を濡らし、上から下へ縦方向にワイパーでしっかり汚れを拭き取ります。最後に窓枠などにたまった水分や洗剤を古布で拭き取りましょう。

汚れが目立つ場合は、ガラス用洗剤を使い窓ガラスワイパーで拭き取りましょう。



**自然の力を
利用して年中快適 健康エコ住宅**

AirPass エアパスの家

エアパス工法の5つの効果

- 1 床下が冷えずに
自然の暖かさ
- 2 家中どこでも温度
差がなくて快適
- 3 夏も涼しく
過ごせます。
- 4 押入れが
湿りません。 故障することがなく安心です。
- 5 機械設備を使わないで、
循環させるので、
故障することがなく安心です。

機械設備を全く使わずに自然のエネルギーを取り入れて活用する「パッシブソーラーハウス」。構造躯体を高性能な断熱材でスッポリと包み込むことで、室内結露も防ぐ効果もあります。夏場は温かい空気を屋根裏から排出し、冬場は太陽熱で暖められた空気を循環させてるので床面まで温まります。自然の力を利用して、家全体が呼吸できる家。年中快適な室内環境を実現したのがエアパス工法です。

エアパス工法の魅力はホームページで詳しくご紹介▶▶▶ www.spacemine.co.jp

お問合せは（株）スペースマイン ☎ 0120-58-2803まで

**エアコン
いらす！ COOL D AN**

年中いつでも自然の心地よさ
ふく射冷暖房
クール暖

**冬は陽だまりに居るような暖かさ。
夏はまるで洞窟の中に居るような涼しさ。**

エアコンの不快な風が無く、無風・無音・無臭の「クール暖」は
体に優しく、安心。夏は冷水、冬には温水を循環させるパネル式冷暖房システム。
そこに設置されていることの存在を感じさせない自然な温度感をつくり出しています。

エアコンを使わずに冷・暖房ができます！

—— クール暖の6つの特徴 ——

- 1 世界初。プラスティック樹脂を採用
- 2 やけどやケガの心配がありません
- 3 家中どこでも同じ心地よさです
- 4 クール暖は無風・無音・無臭
- 5 お客様の住宅に合わせた「最適」を
- 6 エネルギー効率が良く冷暖房費を抑えます

お問合せは（株）スペースマイン ☎ 0120-58-2803まで

A large green and yellow banner at the top of the page. The top half is green with white text: 'EWS! 住まいと健康に関する調査で国の補助金が受けられます!' (News! You can receive government subsidies through a survey on living environment and health). Below this is a yellow section with green text: 'スマートウェルネス 住宅等推進事業' (Smart Wellness Residential Promotion Project). To the left, there's a red box containing white text: '平成 28 年度 国土交通省事業' (Heisei 28th Year Land Transportation Ministry Project). The main body of the banner is red with yellow text: '対象リフォーム工事に 最大 1,200,000円の補助金がでます。' (Eligible renovation work: up to 1,200,000 yen in subsidies available). Below the banner, there's blue text: 'お奨めします省エネルギーリフォーム' (Recommended: Energy-saving renovation) and a paragraph about the importance of heating rooms like bedrooms and bathrooms. There are also sections on 'Zone Insulation' and 'Full Building Insulation' with floor plan diagrams.