

くらしのレター



季節のおうち仕事 | 春のおいしさを閉じ込めて

春はいちごが旬。手頃な露地栽培のいちごも多く出回ります。ジャムは旬ならではのおいしさを保存する、昔ながらの生活の知恵。いちごをコトコト煮詰めているとキッチンに甘い香りが広がり、幸せな気分になります。甘さを控えめにしたり、洋酒やスパイスをアクセントに加えたり、自分好みに仕上げられるのも手作りならではの。出来上がったジャムは、パンやヨーグルトなどと朝の楽しみに。またドレッシングや肉料理のソースなどにも使えます。

※ 写真左から、相性がいい2種類のジャムを詰めたツートーンジャム「オレンジといちご」と「いちごとミルク」。スパイスをきかせた大人の味わいの「赤ワインのいちごジャム」。粒の形を残して甘さ控えめに仕上げた「ゴロゴロいちごジャム」。作り方は「くらしのレター」ウェブサイトに掲載。



庭では「ハーブの標本園」として世界中から集めた200種類以上のハーブを栽培し、新種のハーブも紹介。庭の見頃は花が咲きそろう5~7月。苗の販売は4~6月に最も多くの種類が並ぶ。カフェ&ギャラリーになっているログハウスに隣接するツリーテラスでは、美山の絶景を眺めながらお茶を楽しめる。

ハーブを楽しむ、豊かな暮らし

春のガーデニングシーズンには多くのハーブの苗が出回ります。京都・美山でハーブを育て自然とともに暮らす「はーぱりすとくらぶ美山」の浅野目さんご夫妻を訪ね、ハーブを暮らしの中で楽しむヒントを伺いました。

摘みたての香りを楽しむ フレッシュハーブティー

「ハーブは3~4種ブレンドすると風味が増しておいしくなります」。レモンバームやレモンバーベナなどレモン系のハーブはすっきりさわやか。ローズマリーを加えると個性的な味わいに。ハーブをポットに入れ、熱湯を注いで2分ほど蒸らします。



エキゾチックな深い味わいのレモングラスティー（レモングラス・ウッドカラミンサ・ローズマリー・ワイルドマジョラム）。ローズマリーなど香りが強いハーブは少なめに。



はーぱりすとくらぶ美山
まさかず
浅野目 誠和さん、あつさん

ハーブ研究家でネイチャーガイドの誠和さんとあつさんご夫妻。手作りのログハウスではハーブティーとともに季節のケーキが楽しめ、地元の作家さんの作品やあつさんの草木染め、誠和さんの家具などの木工作品が並ぶカフェ&ギャラリーになっている。 <http://www.cans.zaq.ne.jp/herb/>（月・火・水は定休日、1・2月は冬季休業）

美しい山々に囲まれた美山町に移住して35年になる浅野目さんご夫妻。「当時はハーブがまだ一般的に知られていなかった頃。栽培しながら知識を深め、魅了されました」という誠和さん。庭にはさまざまハーブが200種類以上。原種か原種に近いものを栽培しており、どれも香りが強く生き生きと生命力の強さを感じさせます。「摘みたてのハーブの香りをまずはお茶で楽しんでみましよう」。ハーブをポットに入れて熱湯を注ぐとさわやかな香りが広がり、一口飲むと体の中からリフレッシュ。バスハーブとして湯船に浮かべるのもおすすめです。そして、料理の風味をアップさせるハーブは浅野目家のキッチンでは欠かせない存在。「少しずつ使いながら好みの香りを見つけてくださいね」とあつさん。ハーブが日々の暮らしをいっそう豊かにしてくれます。

元気なハーブに育てるポイント

ハーブは苗からなら初心者も育てやすいので、まずは鉢植えで始めてみましょう。



● 苗は適切な時期に植える

育てる種類や環境に合わせ、適切な時期に植えることで、元気に育ちます。寒さに強く、夏までに開花するジャーマンカモミールなどは早めに植えると長く楽しめます。

● 健康な土に植える

土は市販のハーブや草花、野菜用の培養土で十分ですが、においをかいでみてカビ臭さがないかチェック。古い土の場合は天日干ししてから使しましょう。

※は一ぱりすとくらぶ美山では、うまくいかないプランターの土などを持参すると、土質・pHなど診断した上、理想的な土に改良してもらえ、土の病院も開設。

● 水のやりすぎに注意

枯らしてしまう主な原因は水のやりすぎ。土の表面が乾き、ハーブがうなだれてきたぐらいのタイミングで、鉢の底から水が出るくらいたっぷりやりすぎます。夏場は涼しくなる夕方以降に。

● ミントはひと鉢、1品種に

ミントは繁殖力が旺盛で他の植物の成長を妨げるので、寄せ植えには向きません。また、異なる種類のミントを同じ鉢に植えると交雑し、香りが変わってしまいます。そのため、ひと鉢に1品種を植えるようにします。



地植えの場合、ほとんどのハーブは根付いたら、水やりをしなくても元気に育つ。レンガや石でゾーニングすると管理がしやすく見栄えもよい。

ハーブは料理をおいしくしてくれる調味料

摘みたてのハーブや自家栽培の畑の採れたて野菜を使って、手早く料理を作ってくれた、あつさん。ハーブの香りが加われば、塩・こしょうだけでも、豊かな味わいになります。旬の時期に収穫したハーブは乾燥させたり、酢に漬けておけば年中活躍します。



たらのバジル衣揚げとハーブサラダ

乾燥バジルをたっぷり混ぜた小麦粉をまぶしてフライに。畑で収穫したレタス、マーシュなどの葉野菜にナス、タチウム、ポリジの花を散らしたサラダは見た目もすてき。ハーブドレッシングを添えて。



鶏肉の香草蒸し焼き

ホイルを開くとハーブの香りが広がる。鶏むね肉にローズマリー、フェンネル、チャイブなどのハーブとレモン、きのこのせホイルに包んで、オープンで焼く。



「よく使うハーブは、タイム、ローズマリー、フェンネルなど6〜7種。三つ葉や山椒など和の菜味のような感覚で少しずつ使ってみて」とあつさん。今回ご紹介いただいたのは浅野自家の定番レシピ。ドレッシングは特にお気に入りだそう。

ハーブドレッシングの作り方

にんじん50g、玉ねぎ30g、酢大さじ2、サラダ油50ml、塩・こしょう・砂糖各適量に、フレッシュハーブ(フェンネル、マジョラム、タイムなど)をたっぷり加え、フードプロセッサーにかけペースト状に。サラダほか肉、魚にも合う。



ハーブが香る、きのこのキッシュ

具にもトッピングにもハーブをたっぷり。きのこはタイムやフェンネルなどのハーブを加えて炒め、タルト生地に入れる。上から卵液を流し入れ、チャービルをたっぷりのせてオープンで焼く。



タラゴン、フェンネルなど好みのハーブをびんに入れ、米酢を注いだハーブビネガー。まろやかでいろいろな料理に合う。酢はつぎ足して使える。

春のワンポイントお掃除

春になると窓を開けたり、外出の機会が多くなったりと、外から持ち込まれる汚れも増えてきます。また、冬の間にとまった汚れも気になります。春にきれいに掃除したい場所をピックアップしました。

洗面所のお手入れは 手洗いの「ついで」を習慣に

手を洗ったり、うがいをしたり、家族みんなが使う洗面所。水はねを放置しておく、こびり付いて水あかになります。鏡や洗面ボウルに飛び散った水滴や歯磨き粉などは、その都度拭き取る習慣にしましょう。手の届くところに吸水性が高く、汚れをかき取れるマイクロファイバークロスなどを置いておく、と便利。そして、1日の終わりには、排水口のゴミを取り除き、蛇口や洗面ボウルのまわりをさっと拭いておきましょう。



家の顔である玄関を 春を迎える気持ちよい空間に

毎日出入りする玄関のたたきには、外から持ち込まれた砂や泥、ホコリなどの汚れがたまりやすくなります。掃除するときは、新聞紙を水に濡らしてちぎってまき、ほうきで掃き集めるとホコリが舞い上がりません。その後、細かい砂などは掃除機で吸い取りましょう。泥などのこびり付いた汚れはたわしに水をつけて



こすり落とし、水拭きを。掃除の後には、ドアを開け、十分に乾燥させましょう。

※たたきに直接水をまいて掃除することは控えてください。

押し入れやクローゼットの 収納を見直し、風通しを良く

押し入れやクローゼットは、湿気やホコリがたまりやすくカビが生えやすい場所。春の衣替えやふとんの入れ替えのタイミングで、収納している物を全て出して掃除を。扉やふすまを開け放して空気を入れ換えましょう。詰め込みすぎは通気が



悪くなり、カビ発生の原因に。収納は8割程度に収まるよう見直しましょう。ふとんを収納する場合のすのこは、下に敷くだけでなく、奥、左右の壁面にも置く通気性が高まります。

きれいな窓からさわやかな風を。 サッシレールの掃除も忘れずに

暖かくなると窓を開ける機会が多くなります。見逃しがちなサッシ部分もきれいにしましょう。下枠にカバーが付いている場合は取り外し、レールにたまった砂や泥、ホコリなどをサッシブラシでかき出します。取り切れない汚れは掃除機で吸い取り、固く絞った雑巾で水拭きをします。冬の結露でカビが発生している場合もあります。水拭きや中性洗剤で落ちない黒ずみは、カビ取り剤を使って落としておきましょう。



掃除機能付きのエアコンも フィルターのお手入れを

暖房のシーズンが終わったら、掃除機能付きのエアコンもお手入れを。フィルターに付着した油や煙草のヤニ、ペットの毛などの汚れは、掃除機能では落とせません。取り外して水洗いしましょう。頑固な汚れは薄めた中性洗剤につけ置きをして汚れをゆるめます。洗い終わったら、水分を拭き取り、十分乾燥させてから取り付けを。前面パネルや吹き出し口、本体上部にたまったホコリも取り除いておきましょう。

スムストック査定で安心の売却。 住み替え時も「リブネス」がサポートします

住まいを新築や購入してからも、転勤や子どもの独立、両親の介護、自身の高齢化など暮らしの変化は生じます。そんなとき発生する「売りたい」「買いたい」「リフォーム・リノベーションしたい」など、住まいのさまざまな課題を大和ハウスグループの「リブネス」がサポート。今回はスムストックによる売却についてご紹介します。



既存住宅の資産価値を守る 「スムストック」

「スムストック」とは、大手住宅メーカー10社が協力して生まれた安心と信頼のブランド。一定の条件をクリアした住宅だけが対象となり、建物を構造と内装に分けて査定、土地と建物の価格を別々で表示するなど独自の査定基準を設け、高品質な既存住宅の価値を守ります。査定から販売まで、ダイワハウスの建物の知識、アフターサービス・メンテナンス制度を熟知した専門の「スムストック住宅販売士」が担当。50年以上ある点検補修制度も引き継がれるため、売主はもちろん買主も安心です。

■ スムストック査定の対象条件

① 住宅履歴データ(点検・メンテナンス・リフォーム等)が整備されている。② 50年以上の点検・補修制度に基づく点検が実施されている。③ 新耐震基準をクリアしている。

※ダイワハウスにおける対象物件は1981年6月1日以降にご契約いただいたダイワハウスの鉄骨工業化住宅、および2001年4月1日以降にご契約いただいたダイワハウスの木造住宅(xevo GranWood、D-COMS工法、Dフレーム工法)。リフォームを大和ハウスグループ以外で行うと、ダイワハウスによる保証や住宅履歴データが継続できなくなることもあるので、ご注意ください。
※スムストック査定は必ずしも、一般査定よりも高い価格で査定、成約可能であることを保証するものではありません。

● 事例紹介 [福岡県・Hさまの場合]

大切なわが家を、住み替えに合わせたタイミングで売却

Hさまご夫妻は夫の秀行さまのリタイアを機に、大阪の北摂エリアで戸建て住宅を新築。「ついのすみかのつもりで建てた家は完全バリアフリーにし、土間に趣味の陶芸スペースを設けるなど、非常に住みやすくていい家でした」と秀行さま。しかし、妻の裕美子さまが目を患い、将来に不安を抱えたことで息子夫妻が住む福岡県への住み替えを決意。新居のめどが立ったところで、わが

家を売却されることになりました。Hさま邸の場合、定期点検を欠かさずに受けられており、その履歴をスムストック査定に反映。査定後補修の必要もなく、建物については一般的な査定額よりも高いスムストック査定額で販売を開始しました。新居の引き渡しも終えて、理想的なタイミングで売却。ご夫妻は仮住まいをすることもなく住み替えられたのが何よりうれしかったそうです。



● 建物概要…延床面積:134.67㎡ / 築年数:15年

● 売却までの経緯…2017年8月大和ハウス工業北摂支社へ相談、日本住宅流通に仲介を依頼。スムストック査定を実施。2018年1月仲介契約、販売開始、12月売却契約締結。



「こちらの意向や気持ちをおくみ取ってくださる担当者とお会えたことも幸せでした」とHさまご夫妻。

【お問い合わせ】大和ハウス工業株式会社 リブネス事業推進部

よい ストック
0120-413-109



詳しくはウェブサイトをご覧ください。
パソコンの方や二次元コードが読み取れない方は、下記 URL からご覧ください。
www.daiwahouse.co.jp/stock/

Livness
[リブネス]

大和ハウス工業は、優良な既存(中古)住宅の流通を活性化させるため、大和ハウスグループ統一の新ブランド「リブネス」を立ち上げました。既存住宅の売買仲介、買取再販、賃貸管理、空き家管理、リノベーション・リフォームなど、お客さまのさまざまなニーズに幅広く対応します。

ダイワハウスの戸建てオーナーさま※1に朗報! 「ダイワハウスでんき」で電気料金がおトクに

ポイント① 割安な電力料金

大和ハウス工業からダイワハウスの戸建てオーナーさま※1へ一般的な従量電灯料金よりも割安に電力供給します。
*オール電化メニューをご契約の方は切り替えると割高になる可能性があります。

ポイント② 初期費用・工事費用・解約金なし

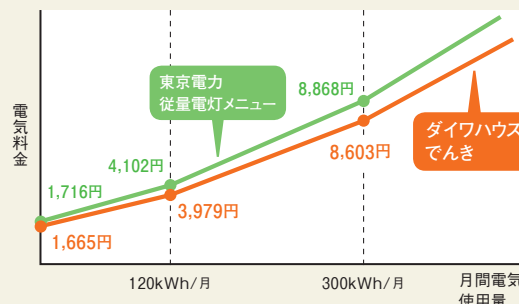
「ダイワハウスでんき」の導入にあたり、初期費用や工事費用※4は発生しません。また、「ダイワハウスでんき」は解約金も不要。

ポイント③ 申込はWEBで簡単手続き



詳しくはウェブサイトをご覧ください。
パソコンの方や二次元コードが読み取れない方は、下記 URL からご覧ください。
www.daiwahouse.co.jp/ene/j-denki/

【料金イメージグラフ(東京電力エリア)】※2 ※3



【お問い合わせ】ダイワハウスでんき カスタマーセンター

0120-629-755 受付時間:9時~18時(日・祝定休、夏季・年末年始休暇を除く)

Daiwa House News

※1 弊社が建設または販売した戸建住宅商品(以下、「戸建住宅商品」といいます)を所有し、かつその戸建住宅商品にお住まいの方。※2 各種割引、燃料費調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金は含みません。消費税相当額を含む(税率10%で計算)。※3 電気料金は参考値での試算のため、実際の電気料金とは異なる場合があります。※4 現在ご使用の電力量計がスマートメーター以外の場合は、一般送配電事業者によるスマートメーターへの交換工事が発生いたします。交換工事は原則無償ですが、現在電力量計が設置されている場所にスマートメーターを設置することが困難な場合など、お客さまのご都合により交換ができない場合は工事費用が発生する場合があります。

Good things 暮らしにイイモノ

部屋になじむ、バランスボールチェア

きのこのような愛らしいフォルム。デスクチェアとして活用すれば、テレワークしながら体幹が鍛えられる!



バランスボールを肌触りのいいカバーで包んだインテリアにもなじむチェア。組み立ては、カバーにフレームを固定し、バランスボールを入れて膨らませるだけで簡単。バランスを取って座ると自然と背筋が伸び、体幹が鍛えられます。安定性があり転倒しにくいので、デスクチェアとして使っても。テレワーク時に使用すれば仕事しながらトレーニングにもなり、一石二鳥。負荷の高い本格的なトレーニングにも使用可能です。

●MAROOMS (マルームズ) / サイズ: 直径52×H56cm 重さ: 約3.5kg
カバーのカラー: オリーブグリーン、エボニーブラック(いずれも限定色のため発売後、別カラーを販売)、空気入れ付き。各16,500円(税込み)
※サイズはバランスボールの空気量で変わります。座るとバランスボールが沈み込み、高さは42cm前後になります。
問い合わせ: 株式会社 ジービーエス TEL.0570-065-610

Cooking 簡単おやつ

日々のお楽しみ
メモ



いちごの甘酸っぱい風味が、口いっぱい広がります。生クリームは泡立ててふわっと軽やかな食感に。

いちごのムース

材料 (4~5人分) いちご…1パック(250~300g)、砂糖…80g、粉ゼラチン(水大さじ3でふやかしておく)…5g、レモン汁…大さじ1、生クリーム…200ml、ミント…少々

作り方

- いちごは飾り用に2~3個残し、耐熱容器に入れ、砂糖をまぶす。ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、フードプロセッサーでピューレ状にする。フォークでつぶしてもよい。
- ふやかしたゼラチンを電子レンジで20秒ほど加熱し①に混ぜる。粗熱がとれたらレモン汁を加える。仕上げ用に大きじ5取っておく。
- 生クリームを七分立てにし、②に加え手早く混ぜ合わせる。
- 器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。1~2時間ほどして固まったら、仕上げ用の②を流し冷やし固める。飾り用のいちごをのせ、ミントを添える。

おたよりひろば

「おたよりひろば」は読者の皆さまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、皆さまのおたよりをお待ちしています。

天井の掃除で筋トレ!?

●「くらしのレター」144号の「天井と壁のお手入れ」を参考に年末の大掃除をがんばろうと思います。天井などはフローリングワイパーを使うとよいみたいなので、かなりきつそうですが、二の腕にきいて、筋トレにもなるのかなと思います。
(佐賀県/S・Tさん)

リフォームを考え中です

●自宅が築20年になり、いろいろなところに年月を感じようになりました。リフォームを考えているので、リフォームのことを取り上げていただけるとうれしいです。
(群馬県/hyさん)

家づくりの参考に

●マイホームの打ち合わせ中で、毎月読んでいます。いろいろなアイデアを見ては楽しく家づくりをさせていただいています。インテリアや住まいのお手入れはとても気になるので、これからも取り上げてもらえるとうれしいです。
(神奈川県/W・Hさん)

家族で手作りケーキ

●「くらしのレター」144号は、デザートがたくさん載っていてよかったです。毎年クリスマスケーキは手作りです。今年のクリスマスケーキは、ポンジを子どもにも作ってもらい、生クリームの飾り付けは少しずつみんなの手分けして作りました。おいしかったです。
(岐阜県/千の空さん)

子どもの絵はがき
大人の絵手紙



岡山県/みつきくん(4歳)



岡山県/こうすけくん(7歳)



兵庫県/かつちゃん(4歳)

晴れやかな年末年始
●毎号、ちょっとした情報収集として楽しく読ませていただいています。「くらしのレター」144号の「住まいのお手入れ」は、年末の大掃除の時期でもあり、いつも以上にじっくり読んでしまいました。記事の通り、天井や壁は予想以上に汚れているのにビックリ。掃除のしがいがありました。きれいな壁など家の中を見て、気分も晴れやかになった年末年始でした。
(群馬県/Gゆさん)



※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

運動不足を解消しよう

生活様式が変わり、家で過ごす時間が増え、デスクワークなどで座っている時間が長くなっていませんか？ 座り過ぎはさまざまな病気の危険性を高めます。最も身近に感じられる腰痛の原因の一つに、骨盤が動きにくくなることがあります。そこで今回は、意識して骨盤を大きく前後に動かすストレッチをご紹介します。

【体の要、腰をいたわろう】

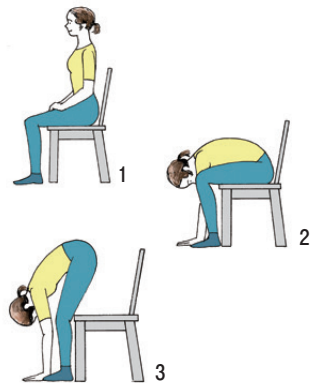
座り続けていると感じたら、気持ちよく20～30秒筋肉を伸ばしてください。なお痛みや違和感がある場合は事前に専門医に相談してから行ってください。

① 椅子に姿勢を正して座ります。

② 上半身を腰から前に倒し、背中を丸めて腰・背中・首の後ろを伸ばします。

③ 次に指先を床につけたまま床を見て、膝をゆっくりももの裏側が気持ち良く感じるところまで伸ばします。無理をして膝を伸ばし切る必要はありません。

④ ゆっくりと椅子に座って元の姿勢に戻ります。



監修/スポーツクラブNAS スポーツ健康医学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家づくり POST 今月のテーマ わが家の庭づくり

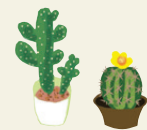
レンガ調のくつろぎの庭

● わが家はマンションなのでベランダを庭のようにアレンジ。“おしゃれ”にコーディネートしたく、3匹の子豚の家をテーマにレンガで統一。レンガの花壇には季節の色とりどりの花を植え、朝いちばんに庭を見るのが楽しみ。一杯のコーヒーを飲みながら、くつろいでいます。“くつろぎ”を与えてくれる庭は最高ですね。

(福岡県 / だおさん)



サボテンがおすすめです



● 小さいながらもベランダを庭として、植木を並べています。ベランダで鉢ものどくれば、毎日水やりが欠かせないという印象があります。忙しい私にはサボテンが生活スタイルに合っていて、冬場は月1回くらいの水やりでも保水力が高く、枯れることはありません。少しガーデニングを楽しみたいという方にはおすすめです。

(大阪府 / Ai.Yさん)