

くらしのレター



季節のおうち仕事 | 小さな夏支度

夏の季語「夏座敷」とは、ふすまや障子などを取り外して風通しを良くし、住まいを夏向きにしつらえること。暑い夏を心地良く過ごすための昔ながらの日本の知恵です。エアコンが普及し、快適に暮らせる現代だからこそ、五感で涼を楽しむ夏の暮らしを大切にしたいもの。模様替えをするのは大変ですが、例えばリビングや玄関などの目に付くところに、透明感のあるガラスや寒色系の小物を飾るだけでも涼やかさを感じることができます。また、フラワーベースにグリーンを生けると清々しい空間になります。ガラスやガラス鉢などの器も活用してコーディネートしてもすてきです。小さな夏支度で視覚からわが家に涼を呼び込みましょう。

おうちでアウトドアごはんを楽しもう!

遠くに出掛けなくても、わが家の庭やバルコニーでごはんを食べれば、アウトドア気分が楽しめ、気持ちもリフレッシュできます。さわやかな風を感じながら、家族みんなで過ごす時間は格別です。



ウッドデッキにテーブルをセット。キャンプグッズも取り入れたコーディネートでアウトドア気分が盛り上がる。商品協力/ランタン、ホットプレート(イデアインターナショナル <https://www.idea-in.com/>)



調味料などをまとめる

調味料やカトラリーなどの必要な小物類も忘れず準備。バスケットにまとめておけばテーブルがすっきり。



飲み物はバケツに!

それぞれお好みの飲み物を氷を入れたバケツに冷やしておけば、冷蔵庫に取りに行く手間が省ける。

セルフサービスでスムーズに!

「ベランピング」という言葉を耳にするようになりましたが、最近ではおうちでアウトドアを楽しむ人が増えていきます。庭やバルコニーでごはんを食べたり、ティータイムを過ごすだけでも、非日常的な気分が味わえます。屋外にスペースがなければ、部屋の窓際にテーブルを移動したり、レジャーシートを敷いてピクニック気分を楽しんでも。そしてせっかくなら、キャンプごはんはチャレンジを。

夫。例えば、ホットプレートを利用すれば、火をおこす必要もなくバーベキュー風のメニューが楽しめます。スキレット(铸铁製フライパン)やメスティン(飯ごう)などのキャンプ用の調理器具があれば、カセットコンロでも、キッチンでも短時間で簡単に調理できて、おうちの便利さとアウトドアの気軽さの、いいところどりで楽しめます。家族みんなで準備やセッティングも協力してアウトドア気分を満喫しましょう。

こんなアイテムがあれば
さらに楽しい!

● 屋外で便利な調理器具



センゴクアラジン「ポータブル
ガス ホットプレート プチパン」

カセットボンベ使用で場所を選ばず調理できて便利。ポップなカラーも楽しい。18,700円(税込)
●日本エー・アイ・シー株式会社



アウトドアの
人気メニュー!

コールマン
「ホットサンドイッチクッカー」

仕切りが斜めに入っており、三角形のホットサンドができる。ハンドルが取り外し可能でコンパクトに収納でき、持ち運びも便利。
3,980円(税込)
●コールマン ジャパン株式会社



エスピット(Esbit)
「1100ml クックセット」

メスティンと固形燃料ストーブ用五徳のセット。別売の固形燃料を使用すれば、らくらく炊飯! メスティンの容量は1100mlで、中に五徳がすっぽり収まる。8,140円(税込)
●株式会社飯塚カンパニー

● 座り心地の良いチェア



ヘリノックス
「コンフォートチェア」

世界的なテントポールメーカー・DAC社の技術を基に作られた折りたたみ式の超軽量チェア。全身をすっぽり包み込む座り心地。座面の高さは34cm。15,180円(税込)
●エイアンドエフ

人気のロースタイルでくつろごう!

キャンプグッズの活用と下準備で、
ラクラク楽しいこんなメニュー

家族みんなで楽しめるよう、当日の
手間が省けるメニューをご紹介します。

デザートはセラカップに!



⑤ フルーツマリネ
アイスクリーム添え

セラカップはチタンやステンレス製の小型のカップ。調理器具としても使える。

料理の取り皿は
ワンプレートに!

① サーモンの包み焼き



② ベーコンと
コーンのピラフ

③ チーズハンバーグ

④ 野菜のマリネ

食器は琺瑯やアルミ製なら屋外でも気軽に使い、ワンプレートにすれば洗い物を減らせる。

【作り方のポイント】

① サーモンの包み焼き

材料を包んでおけば、後は焼くだけ。ホットプレートが汚れず、後片付けも簡単。フライパンでもOK。

オープン用シート(またはアルミホイル)に、生鮭とアスパラガス、きのこ、玉ねぎ、塩こしょう、バターをのせて包む。蒸し焼きになりふっくら仕上がる。ほたて貝柱や塩こうじで味付けした鶏肉などもおすすめ。

ホット
プレートで



② ベーコンとコーンのピラフ

アルミ製の飯ごう・メスティンは、熱伝導率が高く短時間でごはんが炊けます。煮込みやスープなどにも使えて便利。



メスティンで

具材を加えて炊けばピラフも簡単! 中火にかけ、沸騰して湯気が出てきたら弱火にして10~12分、火を止めて10分蒸らして出来上がり!



調理用ポリ袋に材料を入れて、粘りが出るまでよくこねておく。

作り置きできる
マリネ2種



④ 野菜のマリネ

パプリカやナスなどの野菜をフライパンで焼き、マリネ液に漬け込む。

③ チーズハンバーグ

スキレットいっぱい焼いたハンバーグは迫力満点! ポリ袋を使って作ると手を汚しません。

スキレットで



こねたタネはスキレットに広げ、ふたをして中火で焼く。表面の色が変わったら弱火にし、チーズ、ミニトマト、ブロッコリーをのせ、ふたをして火が通るまで焼く。

⑤ フルーツマリネ

お好みのフルーツをはちみつとあえ、一晩おくだけ。白ワインやリキュールを加えても。



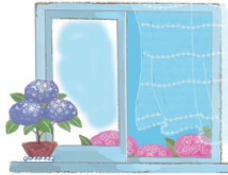
※料理の詳しい作り方は「くらしのレター」ウェブサイトに掲載しています。

夏のワンポイント家事

高温多湿な夏は汚れが落としやすく、また水を使ったお掃除も気持ちよくできます。
食中毒対策や台風への備えなどもきちんと行い、安心して快適に過ごしましょう。

梅雨どきは特に結露対策として 換気と通気を確保

空気に含まれる水蒸気の量が多くなる梅雨どきは、押し入れや家具の裏側など空気がよどみやすい場所に、カビの原因となる結露が起りやすくなります。晴れの日には窓や収納の扉を開けて換気をし、雨の日にはエアコンのドライ機能などを使って除湿を。洗濯物の室内干しはなるべく避けるなど水蒸気の発生を抑え、家具は壁から離して配置し、風の通り道を確認しておきましょう。



排水口の念入りなお手入れで 気持ちのよい浴室に

高温多湿な夏の浴室は、カビやぬめりなどの汚れが気になります。特に髪の毛や石けんなどの汚れがたまりやすい排水口は、放置しておくとかびや雑菌が繁殖し、悪臭が発生する原因にも。排水口カバー、受け皿（ヘアキャッチャー）、封水管などのパーツを取り外して、お手入れしましょう。髪の毛などのゴミを取り除き、各パーツを浴室用中性洗剤を付けたスポンジでこすり洗います。細かな部分は古歯ブラシを使うと便利。排水口の中も洗っておきましょう。

蒸し暑い夏も、庭木を生き生きと美しく

夏の水やりは、朝夕の涼しい時間帯に行いましょう。炎天下では水の温度が上がり、根が蒸れて植物を傷めてしまいます。また、梅雨に入って蒸し暑い日が続くと、庭木に病害虫が発生しやすくなります。伸びすぎた枝などをカットして、風通しを良くしておきましょう。普段から、植物の様子をこまめにチェックすることで、病害虫を早めに発見でき、被害を最小限に抑えることにつながります。



食中毒が気になる季節。 キッチンの水回りを清潔に保つ

気温が上がる夏は、食中毒の原因となる細菌が増加。特に肉や魚などの食品を扱い、湿気が多いシンクなどの水回りは細菌が繁殖しやすい場所です。食べかすなどの汚れは細菌のエサになるので、洗い物や生ゴミをためないようにし、早めに片付けること。シンク内も側面や隅までしっかり洗い、水滴を残さないように拭き取っておくのがポイント。調理中によ



く手を触れる蛇口も忘れずに。仕上げに除菌用アルコールをスプレーして拭き上げておくと安心です。まな板や包丁、ふきんなども清潔に保ちましょう。

外回りの掃除と 台風への備えをお早めに

水を使うのが苦にならない夏は、外回りの掃除に適したシーズン。外壁の汚れはホースで洗い流し、網戸も外して丸ごと水洗いすれば簡単にきれいに。梅雨や台風の大雨に備え、屋根や雨戸シャッターなどの点検を行い、不良部分がないか早めに確認しておきましょう。側溝や排水^{ます}桝、バルコニーの排水口はゴミを取り除き、水はけをよくしておきます。また、強風で物が散乱しないように庭やバルコニーの不要な物は片付け、植木には支柱を立てておきましょう。



住宅保険、どこまでカバーできていますか？

住宅や家財をさまざまなリスクから守ってくれる住宅保険。主に火災に対する補償ですが、契約によっては水災や盗難、水濡れ、破損などのリスクから守ってくれるものもあります。契約している住宅保険の補償内容をしっかりと確認しておきましょう。



台風や地震にも
備えておこう！

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

自然災害が増えリスクは上昇

近年、大雨・豪雨、台風、大雪、地震などの自然災害が増え、被害も増大しています。自分たちだけは被害に遭わないという考えは通用しなくなってきました。このような自然災害に備えられるのが住宅保険。住宅や家財が被害にあった場合、これらの被害を補償してくれます。実際に、住宅保険の保険金支払いは、ここ数年増大しているのが現状です。ただし、契約内容によっては、補償される災害が限られていますので注意しましょう。

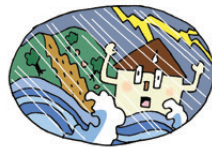
基本は火災、風災、雪災、落雷など

住宅保険の補償対象は建物と家財があり、両方を対象とした契約をしておく安心です。基本的に全ての契約に付いているのが、家が燃えてしまったときの被害に対する火災補償。そのほか風災、雪災、落雷などの被害についても補償の対象になっている場合が多くあります。例えば、建物の補償では「台風で屋根が飛ばされた」「カーポートが雪の重みでつぶれた」など、家財の補償では「台風で飛んできたもので窓ガラスが割れ、家財が傷ついた」などがあります。住宅保険には他のリスクに対する補償も用意されています。何がどこまで補償されるかは契約によって異なるので、今一度、契約している補償内容をチェックして、どのようなリスクに対応しているかを確認しておきましょう。

●水災、地震への備えは？

水災はリスクを考えて契約を

大雨で川が氾濫するなどの被害に対する補償には水災の契約が必要です。建物の補償は床上浸水や土砂崩れなどの被害、家財の補償は「床上浸水で家電や家具が使えなくなった」などがあります。ただし、水災を補償対象にすると保険料が割高になる傾向に。自宅の立地をハザードマップなどで調べ、少しでもリスクがある場合は補償を付けておくと安心です。



地震の補償は地震保険で

地震による火災や津波による家財の流出などの被害は住宅保険では補償されません。別途、地震保険に加入する必要があります。地震保険は住宅保険のオプションとして契約可能ですが、補償額は最大でも住宅保険の半額となります。半分しか補償されないのなら契約しても仕方ないと思われるかもしれませんが、地震保険なしの再建は難しいのが現実です。

●盗難、水濡れ、破損は、加入中の住宅保険でカバーできる場合も

忘れがちな補償内容が、盗難や水濡れ、破損です。例えば、盗難の建物の補償では、「空き巣に入られて窓ガラスを割られた」、家財の補償では「お金や家財を盗られた」「マンションの駐輪場に置いていた自転車を盗

まれた」などの被害も補償してくれます。また「洗濯機の蛇口から水が漏れた」「上階の部屋から水が漏れてきた」などで建物や家財が水浸しになるなどの水濡れが補償の対象になっているものもあります。



これらは、全てオプションになっています。家を購入するときなどに内容を確認せずに契約した人も多いでしょう。契約しているのに被害に遭っても保険の請求を忘れていた、契約内容を知らなかったということのないように、契約内容を確認しておきましょう。

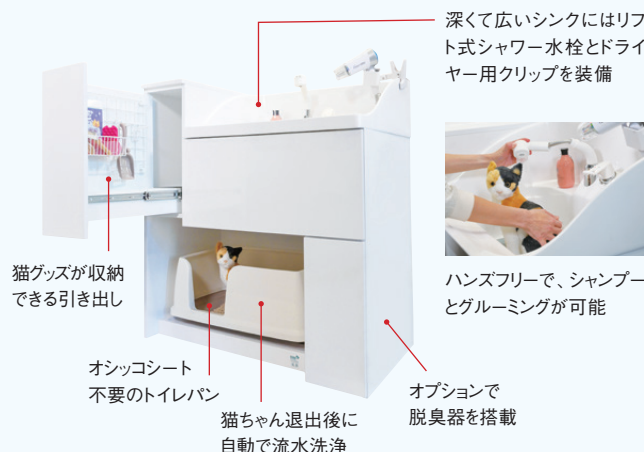
※掲載の情報は2021年3月時点のものです。内容は変わる場合がありますので、ご了承ください。

Daiwa House News

「猫が苦手なこと」「飼い主が大変なこと」を同時に解決！

水洗トイレ・シャンプーシンク一体型 猫専用ユニットバス「ネコレット」発売！

大和ハウス工業は、きれい好きな猫と快適に暮らすために、猫専用ユニットバス「ネコレット」を発売。愛猫家であるDREAMS COME TRUEの中村正人さんがコンセプト／発案者。猫の退出を感知して流れる「自動洗浄トイレ」とグルーミングに適した「シャンプーシンク」を一体化しました。衛生面に配慮し、多くの飼い主が悩んでいるトイレ掃除の手間を軽減しました。



「猫と暮らす家 犬と暮らす家」
猫も犬も、そして人も心地良く暮らす住まいづくりのヒントが満載のカタログ。ぜひご覧ください。



カタログはウェブサイトからご請求いただけます。

● 詳しくはウェブサイトをご覧ください。

ネコレット

検索

Good things 暮らしにイイモノ

さっと持ち出せる、ミニマムな防災セット

防災グッズはどこに置いてありますか？ こんなスリムでシンプルなデザインなら玄関の傘立てやコートハンガーなどにかけておいても邪魔になりません。



専用ケース。
上蓋には、ホイッスル(左写真手前)が収まっている。

「MINIM+AID」は、災害が起きてから避難所へ行くまでの必要最低限のアイテムを収めた防災セット。シンプルなデザインは、災害時に持ち出しやすいよう、どんな場所にも置けるようにと考えられたもの。直径約6cmのスリムな筒型ケースに4つの防災グッズを収納。01は状況に応じて使い分けられる「懐中電灯兼ランタン」。02は眼鏡や常備薬などの小物を収納できる「多目的ケース」。03の「手回し充電ラジオ」はランタンへの充電も可能。04の「ポンチョ & 蓋つきコップ」には男女兼用のポンチョが入っており、ケースはコップとしても使えます。

●MINIM+AID(ミニメイド)／サイズ(専用ケース): 直径57×H580mm、重さ: 約760g(本体含む)、カラー: ホワイト×アイボリー(上写真)ほか、シルバー×ブラック、ブラック×グレーもあり。19,800円(税込)
問い合わせ: 杉田エース株式会社 TEL.0120-560-521

Cooking 簡単おつまみ



トマトとザーサイのあえ物
ごま油をきかせた風味豊かなタレが、甘酸っぱいトマトを引き立てます。ザーサイのゴリツとした食感と塩味がアクセント。

材料 (2人分)

トマト…1個
ザーサイ(味付き)…15g
香菜…2~3本
白ねぎ…5cm

A

ごま油…大さじ1
酢…大さじ1.5
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ1

香菜(飾り用)…少々

作り方

- ① トマトは3cm角に切る。ザーサイは細切りにする。香菜、白ねぎは、みじん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ボウルに①を入れ、Aであえる。
- ④ 器に盛り、香菜をのせる。

※冷ややっこや豚しゃぶのにせたり、冷麺にするのもおすすめ。

Health & Relax からだにイイコト

暑い夏を乗り切る
エクササイズ

夏バテは、高温多湿の日本の夏の暑さで、自律神経が乱れて起こる、さまざまな体の不調のこと。自律神経を整える秘訣は規則正しい生活です。

まずは毎朝同じ時間に起きて朝日を浴び、体内時計をリセット。できれば少し体を動かして、身体諸機能も活性化させましょう。そして食事は3食規則正しく食べること。夕方はウォーキングをするのが理想的ですが、暑い日は無理せず、帰宅時に少し速く歩くくらいが良いでしょう。夜は簡単なストレッチやマッサージで疲れをとり、日付が変わる前のできるだけ同じ時間に床につきましょう。

暑い夏を乗り切る、朝の目覚めの運動と夜のストレッチをご紹介します。

朝のエクササイズ

[背伸び]

- ① 両手を組んで手のひらを上にして頭上に伸ばします。手のひらをできるだけ高く上げるようにして全身を伸ばしましょう。

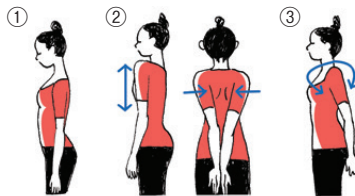


- ② 真上だけでなく、左右や前後へも体を伸ばしましょう。



[肩甲骨エクササイズ]

- ① 両腕を体の横に自然に垂らした状態から、肩を上げ下げします。
- ② 肩を上げる際、肩を前に寄せたり、後ろに引いたりしましょう。
- ③ 次に肩をできるだけ大きく前後に回しましょう。



夜のストレッチ

[手や腕のマッサージ]



- ① 右手で左手の指や手のひら、さらに腕から肩まで、握ったりさすったりし、気持ち良いところを探しましょう。
- ② 反対の手や腕も同様に行いましょう。
- ③ 疲れていたら足も同様に握ったりさすったりすると良いでしょう。また冷房が効いた部屋で過ごすときは時々行うと、血行を良くし冷えを防ぐ効果もあります。

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。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。

楽しいおやつ時間

● 前号の「日々のお楽しみメモ」の「簡単おやつ」を見た子どもが、「どーしても食べたい!!自分で作る!!」と言って作ってくれました。家族みんなで楽しいおやつ時間になりました。

(広島県／T・Tさん)



4軒目のわが家は…

● 4軒目となる持ち家で、ダイワハウスの戸建に巡り合いました。築28年目になるお家ですが、とてもきれいでしっかりと造りです。一番びっくりしたのは、今でもダイワハウスの方がメンテナンスや点検をしに来てくださることでした。



会社も今まで住んでいた方も、家に愛着を持ち、大切にしている姿を見て、私たちもうれしくなりました。

(北海道／Iさん)

家づくり POST

今号のテーマ

わが家の夏の暮らし

ゴーヤで緑のカーテン

● プランターにゴーヤを3株ほど植え、夏にはいつも緑のカーテンを作っています。多いときには30〜50本ぐらいのゴーヤが収穫でき、近所や職場などにお裾分けし、喜ばれています。何よりもゴーヤはとってもおいしいのです。

(神奈川県／キキさん)



ガーデニングに精を出します

● 今年も旅行は控えて、今までできなかったガーデニングに精を出します。あれもこれもと雑多になつているので、整理してすっきりさせます。

(栃木県／釜川のこい!?さん)



子どもの絵はがき 大人の絵手紙



岐阜県／ゆーちゃん(2歳)



岐阜県／そうちゃん(7歳)



徳島県／M・Mさん

●次号の「家づくりPOST」募集テーマ

「わが家の食卓」 おたよりをお寄せください!

※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。