

# くらしのレター



## ●作り方 (5~6人分)

### [牛肉のたたき]

- ① 牛もも肉(かたまり)300gに塩小さじ1.5、こしょう少々をすりこむ。
- ② フライパンにサラダ油少々をひき、全面に焼き色がつくように返しながら6~7分焼き、ホイルに包んで冷ます。
- ③ ②のフライパンに酒大さじ3、しょうゆ大さじ3を入れて煮立て、タレを作る。
- ④ ②を切り、わさびを添え、③をつけて食べる。

### [鯛の塩昆布和え]

鯛(刺身用)150gはそぎ切りにし、三つ葉の軸5本は2cm長さに切る。塩昆布15gで和える。

### [かぶのマーメレード和え]

- ① かぶ(小)2個は、茎を少し残して皮をむき、縦半分にして薄切りにする。
- ② マーメレード小さじ2、だし小さじ2、うすくちしょうゆ小さじ2、酢少々を合わせ、①を和える。

新しい年の始まりは、日本酒と気の利いた酒の肴でおもてなし。ごちそう感のある牛肉のたたきも小さめのブロックなら短時間で作れ、サイコロ状にカットすればおつまみ感覚に。鯛の刺身は塩昆布で和えて昆布締め風に、かぶはマーメレードで和えて風味よく。簡単でもちよつとしたアイデアでおしゃれな肴になります。盛りつけは、大きめの皿に杯を小皿代わりに組み合わせたり、葉らんや柚子を使って、センスよく見せる工夫をしましょう。

新春のおもてなしに  
酒の肴三種

テーブルごよみ —— 1月

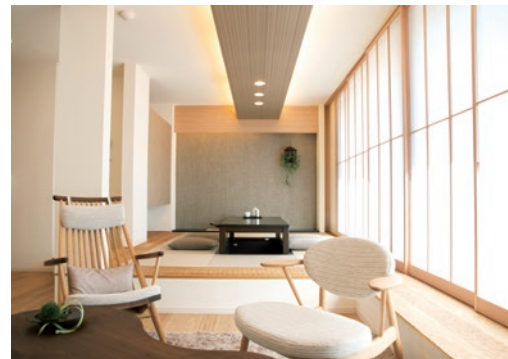
# 和のよさを取り入れて心地よく暮らす

和室のよさを見直して、今の暮らしに生かしてみませんか。  
洋室でも和の感覚を上手に取り入れることで心地よい空間が生まれ、  
また、和室もモダンな感覚を取り入れることで活用範囲が広がります。



(上2点)上は昼、下は夜のリビング。フローリングの洋室に障子を合わせ、  
低めのソファや椅子を配置して、和の趣を演出した空間。照明は天井一灯  
ではなく多灯にすることで、落ち着いた雰囲気。

畳スペースの障子を洋室側にも連続して取り入れ、  
デザイン性の高い椅子とも調和のとれた空間に。



低めの家具と  
多灯照明でつくる  
和の趣が  
くつろぎ感を生む

日本の風土に合った  
和室のよさを見直す

風通しがよく、外とゆるやかに  
つながる和室は、四季の表情を楽  
しむことができる心地よい空間。  
可変性のあるふすまや障子で仕切  
られ、もてなしの場として、ある  
いは食事や就寝、趣味を楽しむ場  
として多目的に使えます。さらに  
生活の変化にも対応できる大らか  
さも魅力です。和室のよさを見直  
してもっと活用するとともに、洋  
室にも和の感覚を取り入れること  
で心地よい空間をつくり、暮らし  
を豊かにすることができます。

目線を低くして  
くつろぎ感をアップ

和室でのくつろぎ感をつくるひ  
とつの要素が、畳の上で座って過  
ごす目線の低さ。天井が高く開  
放的に感じられます。洋室ではソ  
ファや椅子、テーブルなどに低め  
の家具を選ぶことで重心が下がり  
落ち着いた空間に。椅子はリラッ  
クスできる座面が広いものを選ぶ  
のがポイントです。また、フロア  
ライトに低い灯りを取り入れるな  
ど多灯照明にすることで、よりく  
つろぎ感を演出できます。



戸外とつながる工夫で  
四季を感じる

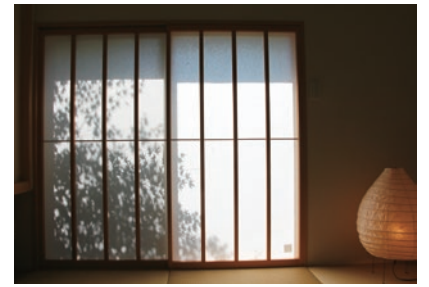
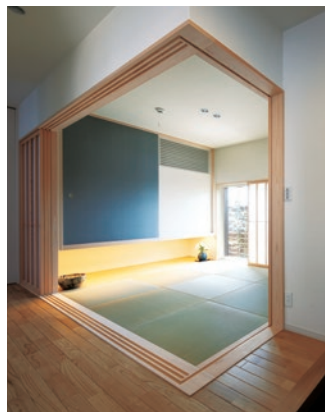
庭のちょっとしたスペースにも草花を育てて、自然を身近に。



(上・左) 玄関脇のモダンにデザインされた和室。玄関側との仕切りには障子を使い、引き込めば開放的な空間に。



目線の高さの景色を意識し、自然をいつも感じられる工夫を。バルコニーにはプランターを配置して。

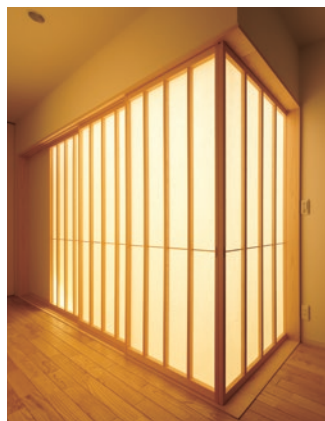


(上) 日中は外からの日差しをやわらげ、スクリーンのように庭木の影を映し出す効果も。



小物使いにも  
自然のぬくもりを  
感じさせる

土や木、和紙など、自然素材の小物を置くだけでも、和のぬくもりが感じられる。季節ごとにディスプレイを替えて。



夜、仕切りの障子を閉めて灯りをつけると、外からは大きな行灯のように見え、あたたかみのある雰囲気になります。

障子を通す  
やわらかな光と影を  
効果的に生かす

障子を使って  
光と影を楽しむ

障子は日中の強い日差しをやわらげたり、庭木の影をスクリーンのように映し出すなど、部屋全体をやわらかな印象にします。障子は開けたり、閉じたり位置を自由に移動させることができるので、視線や光を遮りながら、風景を取り込むこともできます。また、障子は和室だけでなく、フロアリングとも相性がよく、棧のデザインによっても部屋の印象は変わります。縦のラインを強調すると高さ、横なら広さを感じさせる空間になります。

四季を楽しむ、  
自然を身近に感じる

和室では縁側に腰掛けたり、畳に寝転んで庭を眺めたり…。自然と一体感のある空間づくりを大切にしてきました。庭の景観は、部屋の中で座ったときに見える低い目線を意識しましょう。また、床の間に季節の花を生けたり、掛け軸を飾るように、玄関やリビングのちょっとしたスペースに、花や節句の飾り物をディスプレイして、季節感を演出。竹かごや土のぬくもりを感じる陶器、和紙の照明などの小物を取り入れることで心が安らぎます。

今月のひと仕事

器のお手入れ

お気に入りの器はしまい込まず、丁寧に手入れしながら、長く愛着を持って使いましょう。

陶器

陶器は磁器より目が粗く、吸水性が高いので、シミやニオイがつきやすく注意が必要です。電子レンジ、食器洗い機の使用は避けましょう。

● 使い始める前に

裏の高台がざらざらしているところ、食卓などを傷つけるので、紙やすりでこすっておきます。また、米のとぎ汁で20分ほど煮沸しておく、シミやニオイがつきにくくなります。軟質の楽焼きはもろくなるので煮沸は行わないこと。

● ふだんの手入れ

使う前に水またはぬるま湯に十分に浸し、軽く拭いてから料理を盛りつけると、シミやニオイがつきにくくなります。使用後は食器用洗剤で洗った後、よくすすぎ、乾いた布で水気を拭き取り、十分に乾燥させてからしまえます。つけ置きは汚れた水を吸収し、シミやカビの原因になるので避けます。

● 土鍋の目止め

使い始めやひびが入った土鍋は、おかゆを炊いて目止めをしておきます。米のでんぷん質が土鍋の細かい気孔を埋め、水漏れを防ぐことができます。また、焦げつきは、表面を傷つけない重曹をつけてこすり取ります。

漆器

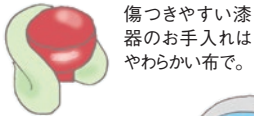
漆器は、使うほとに手になじみ、つやも増します。保温性が高く熱が伝わりにくいので、熱い汁物を入れても冷めにくく、手に持ったときに熱すぎないという特徴があります。電子レンジ、食器洗い機は使用不可です。

● 使い始める前に

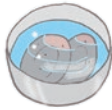
漆のニオイはやわらかい布に酢を含ませて拭き、ぬるま湯で洗うか、数日米びつの中に入れておくとやわらぎます。

● ふだんの手入れ

傷つきやすいので、ほかの食器とは別に洗います。油污れはスポンジに食器用洗剤をつけて洗い、ぬるま湯で洗い流し、乾いたやわらかい布で水気を拭き取ります。熱い湯やつけ置きは厳禁。直射日光が当たらない、乾燥しすぎない場所に保管します。



漆器の手入れは、やさしい布で。傷つきやすい器は、やわらかい布で。



陶器は、使用前に水を浸水させてシミを防ぐ。

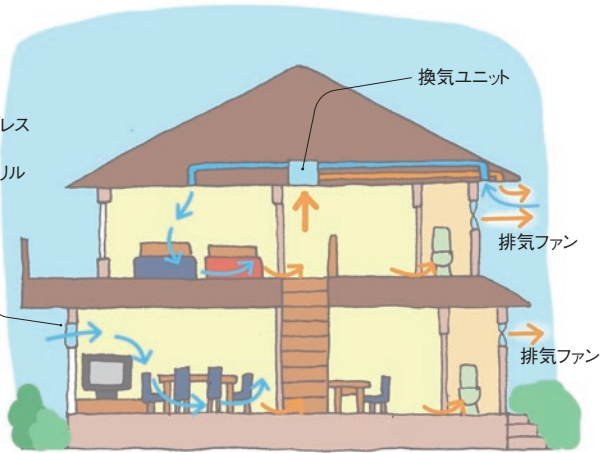


土鍋のひびはおかゆを炊いて補修。

住まいのお手入れ

24時間換気システムとは

ふだんあまり意識することのない24時間換気システム。その働きを知って、きちんと稼働させ、定期的なお手入れも心掛けましょう。



● ダイワハウスの24時間換気システム

機械による強制給排気と、できるだけ自然の力を利用して換気量を抑えるオートプレスと合わせた独自の換気方式。給気口には高性能フィルターをセットし、花粉や粉じんをカット。地域の気候風土にあわせたシステムを提案。

※上の図は4~7地域仕様の「風ナビR50・70」

24時間換気システムとは

室内の空気を常にきれいに保つために、住宅全体の空気を計画的に一定周期で換気するのが、24時間換気システムです。

住宅の高気密化にともなう化学物質によるシックハウス症候群の増加が問題になり、2003年の建築基準法改正で新築住宅への24時間換気システムの設置が義務づけられました。24時間つけっぱなしにすることで、きれいな空気環境を保つ効果を発揮します。

結露を防ぐために

高気密・高断熱の住まいでは冷暖房効果はアップしていますが、気密性が高いため、湿気が外に出ず、こもりがちです。調理中は必ず換気扇を回して水蒸気を排出したり、加湿器の使用を避けて水蒸気の発生を抑えるなどします。また、24時間換気は寒いからと止めずに稼働させておきましょう。キッチンや浴室などから発生した水蒸気は、湿度が高いところから低いところへ移動します。ふだん使用していない部屋も、定期的に窓を開放するなどして換気を心掛けましょう。

◆ お手入れ方法

【換気ユニット】

● 吹出グリル  
水または中性洗剤を入れたぬるま湯に浸した布で汚れを拭き取った後、水拭き、から拭きをします。



● 吸込グリル

カバーを外して、吹出グリルと同様、汚れを拭き取ります。フィルターは掃除機でホコリを吸い取り、汚れがひどい場合は、水または中性洗剤を入れたぬるま湯で軽く押し洗いし、洗剤を流して自然乾燥を。



【給気グリル】

カバーを外して汚れを拭き取り、本体は掃除機でホコリを吸い取った後、水拭き、から拭きを。カバーの裏にセットされたフィルターは取り外して、水または中性洗剤を入れたぬるま湯で軽く押し洗いし、洗剤を流してから自然乾燥させます。



# マイホームを貸して、資産として生かす

転職による急な引っ越しや、定年を機に田舎暮らしを楽しみたいなど、住み替えることになったとき、問題となるのがマイホーム。売却せずに「貸す」という選択肢があります。

愛着あるマイホームを手放さず、資産化できる!



## 安定した賃料収入を保証する「マイホーム借上げ制度」とは

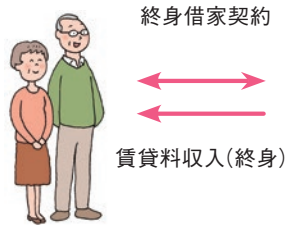
一般社団法人 移住・住みかえ支援機構 (JTI) が運営する「マイホーム借上げ制度」はマイホームを売却することなく、資産として活用できる制度。シニア世代 (原則50歳以上) の使われなくなった家などを JTI が最長で終身にわたって借り上げし、子育て世帯などに転貸するシステムです。賃料は市場よりも低めになりますが、国の基金によるサポートもあり、1人目の入居者が決定以降は、借り手がつかない場合でも賃料を終身保証 (査定賃料下限の85%が目安)。入居者とは3年の定期借家契約なので、契約終了時にマイホームに戻ることもできます。オーナーが貸借人と直接関わらないので、家賃の未払いなどのトラブルの心配も無用です。

## 「かせるストック」認定住宅なら制度を利用する際に優遇

制度の利用は原則50歳以上の方、住宅に一定以上の耐震性が確保されていること等の条件があり、建物診断を終身受ける必要があります。ただし、JTI が認定した新築住宅「かせるストック (移住・住みかえ支援適合住宅)」なら、建物診断が省略または簡略化され、年齢の制限なく、制度を利用することができます。

### ■ 「マイホーム借上げ制度」のしくみ

マイホームを貸したい人 (制度利用者)



移住・住みかえ支援機構 (JTI)

万一の場合の保証  
高齢者住宅財団基金

- 空き家になっても安定した賃料を終身保証 (最初の入居者決定以降)。
- 3年毎に解約の自由。
- 入居者とのトラブルの心配無用。
- 物件・土地は子どもに相続したり、売却も可能。



賃貸物件を借りたい人 (子育て世帯など)

3年の定期借家契約

賃料支払い



- 良質な住まいを安く借りられる。
- 敷金なし。壁紙など自ら一定の改修可。
- 3年毎に優先して再契約。

### ■ 「かせるストック」認定住宅の優遇措置

JTI が認めた外部の耐久・耐震性基準を満たし、長期にわたるメンテナンス体制を備えた新築住宅を「かせるストック (移住・住みかえ支援適合住宅)」と認定し、優遇措置が受けられます。ダイワハウスの新築住宅 (2011年11月26日販売以降) は、「かせるストック」に認定されています。

- 50歳という年齢制限がなく、何歳からでも制度が利用できる。
- 制度利用の際に通常必要とされる建物診断が、省略または簡略化される。
- 「かせるストック」を新築・購入して住み替える場合は、「建築支援借上げ特例」により、50歳未満であっても、それまで住んでいた住宅についても制度を利用することができる。
- 「かせるストック」を新築・購入する場合には、協賛金融機関の長寿住宅に対する金利優遇ローン等多彩な取得支援融資が利用できる。

## 大和ハウス生活文化フォーラム 第2回

### 「毎日のお惣菜で 元気なからだを」

大和ハウス工業では、2014年11月に、日本人の「暮らし」をテーマにした生活文化フォーラム「『食べる』ということー 家庭料理を豊かに」を開催いたしました。今回はその第2弾となり、「暮らし」と密接に関わる食生活の中の「お惣菜」にスポットを当て、各界を代表する4人の論客に、お惣菜の素材や技術、工夫などを実演も交えながら意見交換していただき、具体的なお惣菜づくりの知恵をご提供します。



#### ◆ フォーラムの概要

日時	2016年5月14日 (土) 14時~17時
会場	大和ハウス工業東京本社 2階大ホール (東京都千代田区飯田橋3-13-1)
パネリスト (順不同)	熊倉 功夫氏 (静岡文化芸術大学学長・歴史学者) 土井 善晴氏 (料理研究家) 白澤 卓二氏 (日本ファンクショナルダイエット協会理事長) 平松 洋子氏 (エッセイスト)

## Daiwa House News

### 応募方法

※抽選の上、無料でご招待します。

#### ◎ハガキによる応募

ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記の上、お送りください。2016年3月22日 (火) の消印があるハガキまで有効とさせていただきます。

宛先 / 〒107-0051

東京都港区元赤坂1-4-2 知性ビル

「大和ハウス生活文化フォーラム事務局」行

#### ◎ホームページからの応募

「大和ハウス工業オフィシャルホームページ」

内のバナーから応募フォームに入り2016年3月22日 (火) までにご応募ください。

<http://www.daiwahouse.co.jp/forum/seikatsu/>

#### ◎応募締切 / 2016年3月22日 (火)

※抽選結果は4月1日 (金) 以降順次、ハガキの発送をもってお知らせいたします。

※いただいた個人情報は、当フォーラムに関する連絡以外では使用いたしません。

「おたよりひろば」は読者のみな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、みなさまのおたよりをお待ちしています。

新居をお手入れして  
いつまでも大切に

●掃除が苦手なので、お手入れの方法について詳しく書かれていて参考になりました。新居なのでちゃんとお手入れをして大切に暮らしていきたいと思いました。これからも、お手入れに注目して見せていただきたいと思います。  
(金沢市/Qさん)

子どもの絵はがき



きょうちゃん / 7歳



まゆまゆちゃん / 8歳



ポンコちゃん / 7歳

子どもたちと一緒に、  
時には空を眺めて…

●『くらしのレター』85号の「一緒に遊ぼう」はおもしろかったです。雲を子どもたちと一緒に眺めてみて、「あれはカニさんに見える!」「龍がいる!」と子どもと一緒にだど、いろんなものや形が次々出てきて、感受性が豊かになるなあと感じさせられました。忙しい日々ですが、時にはこうやって子どもと空を眺めて話をするのもいいものだなと思います。  
(北九州市/S・Hさん)



コソコソ掃除で  
毎日快適です

●年末の大掃除がたいへんなのは苦手なため、毎日コソコソ365日いろいろな場所を掃除しています。身体的にも楽ですし…。エアコンなど機器関係や排水口など水まわり、風呂場は故障がなくなり、毎日快適です。みなさまもコソコソが日々の生活を快適へと導きますよ。  
(立川市/二上順子さん)

みんなで夕食が  
何よりの親孝行

●両親とは別々に暮らしていますが、週に半分以上は夕食を共にします。みんなでいただく食事はそれだけでおいしいという言葉に親孝行しなければと感じながら、こんな些細なことでも喜んでくれる両親の気持ちを思います。これから寒くなる季節、こたつで温かい夕食をいただき、身も心も温かくなる楽しいひとときを過ごしたいと思っています。  
(前橋市/ウメ子さん)

初めての大根の栽培  
収穫が楽しみです

●わが家では、秋まきの野菜では初めて大根を育てています。無農薬で育てているため、害虫対策はたいへんですが、家庭菜園ならではのうれしい大根ができると期待しています。ダイワハウスの家と庭が一体となった設計のよさを感じています。  
(宇都宮市/ひしかわさん)



◎『くらしのレター』のバックナンバーはウェブサイトで一部ご覧いただけます。



日々のお楽しみメモ

どら焼き

ふっくら香ばしい皮に、甘いあん。素朴な味わいに、心がほっと和みます。火加減に注意しながら、じっくりとこんがり色よく焼き上げましょう。

Cooking 簡単おやつ!



**材料** (6個分) 卵…1個、砂糖…30g、牛乳…50cc  
A[薄力粉100g、ベーキングパウダー小さじ1.5]  
みりん…大さじ1、サラダ油…適量、ゆであずき(市販)…100g

**作り方**  
① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加え混ぜる。牛乳を加えてさらに混ぜる。Aを合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。みりんを加え混ぜる。  
② フライパンを中火で熱し、サラダ油を少々なじませる。火を弱火にして①を大さじ1ずつ、直径6cmぐらいの円形に流す。表面にツツツと穴が開いてきたら裏返して焼く。焼き上がったならぬれぶきんをかけておく。  
③ 2枚1組にしてゆであずきを挟む。

Good Things 暮らしにイイモノ



木のぬくもりがやさしい器

温かみのある手触りや、やさしい口当たりが特徴の木の器。使い込むほどに愛着がわく器を、毎日の食卓に取り入れてみませんか。

北海道産の樹木を主に用いて、ロクロ挽きでテーブルウエアを製作する高橋工芸。Kamiシリーズは、その名の通り紙のように薄くて軽いのが特徴。木目や色など木の持ち味を生かしたシンプルなデザインは日常の食卓に似合います。木は熱伝導率が低いので、熱い飲み物を入れても持ち手はほどよい温かさです。

● Kamiシリーズ/マグカップ(S):サイズ W7.5×D9.8×H6.9cm、価格3,564円、(M):サイズ W8.5×D10.8×H7.8cm、価格3,780円、プレート14cm:価格2,160円、プレート18cm:価格2,700円、プレート24cm:価格4,320円※価格はいずれも税込みです。材質:セン、食器用ウレタン塗装  
問い合わせ:有限会社高橋工芸 TEL.0166-22-6353

家族だんらんの時間

孫と将棋

● 遊びに来る小学2年生の孫と将棋を指します。勝ち気な孫は、夫に負けることがわかってるので、私を指名します。私は一生勝てないようですが、勝負の後の彼の笑い声が大好きです。  
(帯広市/K・Hさん)

両親と同居して

● 夫の帰宅が遅いため、息子と二人で過ごす時間がほとんどでした。今は両親と同居して一緒に食卓を囲み、食後は息子の遊びにできるだけ皆でつきあっています。

ます。一人では家事に追われ、なかなかゆつくり息子と向き合えなかったけれど、今はサポートを得て、皆で息子の成長を見守っています。  
(広島市/まめ子さん)

3人でごはん!

● 最近子どもの離乳食が始まりました。朝食や夕食の時間に子どもに「ごはんをあげながら、3人で食べる」のが、安らぎであり、家族のだんらんの時間です。  
(多治見市/Y・Kさん)



Health & Relax からだにイイこと

30日間スクワットチャレンジ

最近アメリカで30日間スクワットチャレンジというエクササイズプログラムが人気を呼んでいます。スクワットを初日は50回、その後毎日5回ずつ回数を増やしていき、3日続けたら1日休みます。休んだ翌日は10~20回増やし、30日目に250回を達成します。毎日少しずつ増やしていくので、トレーニングの理論としても合理的です。

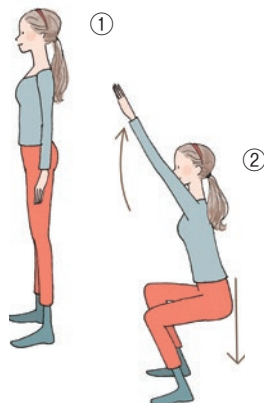
50回から始めるのが大変なら、初日は自分ができるだけ、その後1日に1回または2回ずつ増やすことでも効果は期待できます。この場合も3日続けたら1日は休みを取りましょう。家に閉じこもりがちになる冬、チャレンジしてみませんか?

● スクワット

準備運動としてひざの屈伸を行い、痛みや違和感がないか確認してください。もしも気になることがあれば専門医の診断を受けてください。

- ① 肩幅程度に両足を開いて立ちます。
- ② ももが床と水平になるくらいまで腰を下ろします。同時に腕を上上げます。
- ③ 最初の姿勢に戻ります。

これを一定リズムで繰り返していきます。



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

Let's play together 一緒に遊ぼう

なつかしいお正月の遊び

どんな遊びだったか思い出しながら、家族で楽しいお正月を過ごしましょう。

遊んだ感想をハガキで送ってね!

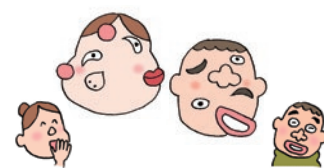
● 羽根つき

羽根つきは1年の厄をはね、子どもの健やかな成長を願うものとして親しまれてきた遊び。羽根を落とすと顔に墨を塗るのは、魔除けのおまじないです。



● 福笑い

目かくしをして、紙に描いた顔の輪郭の上に、目・鼻・口・耳などを置きます。いちばんおもしろい顔を作った人が勝ちなどルールを決めて勝負してみましょう。おかめやお多福の顔が多いですが、家族の似顔絵などの福笑いを手作りしても楽しいですね。



● 坊主めくり

百人一首の絵札を裏返して山にし、順番に1枚ずつめくっていきます。坊主をめくったら持ち札を全部出し、姫をめくったら出ている札を全部もらえます。山がなくなった時点で多く札を持っている人が勝ち。

