

1010情報

より快適に暮らすためのちょっとしたヒントや、完成見学会のお知らせ、イベント情報、木族の家での出来事など様々な情報をお届けしていきます！

まいにち、養生ごはん

薬膳の考え方をベースに、気軽にできる「養生ごはん」。
食による「こころとからだのセルフケア」を始めませんか？

身体のデトックスに 菜の花と若芽の玄米おむすび

少しずつ春めいてきましたね。自然界では草木が次々と芽吹き、目覚めの時節の到来です。私たちの身体も、冬から春モードへと切り替えていきましょう！そこで今回は、冬の間に身体に溜めこんだ不要なものをすっきり排出する「菜の花と若芽の玄米おむすび」をご紹介します。薬膳の考え方では、菜の花などの苦味のある野菜は身体に溜め込んだ不要なものを排出し、若芽には余分な水分を排出し免疫力を高める効果が期待できるとされています。旬の食材を使った、簡単につくれる一品です。



材料(2人分)

玄米ごはん…茶碗2杯分、
菜の花(茹でたもの)…40〜50g、
若芽(もどしたの)…20g、オリーブオイル…小さじ1、
塩…ふたつまみ、黒コショウ…少々

作り方

- 1 菜の花は2cm幅、若芽は葉を刻む。
- 2 ボウルにすべての材料を入れて、さっくりと混ぜる。
- 3 手を水で濡らしてから塩(分量外)を付けて、やさしく握る。

玄米が無い場合は、雑穀米や分付き米でも同様に作れます。菜の花・若芽の分量はお好みでアレンジしてください。
暖かくなってきたら、おむすびを籾などに詰めて、屋外で食べるのも良いですね。身体がすっきりすると、軽やかな気分になります。春もどうぞ健やかに過ごしてください。

(養生キッチンふろと 主宰/松橋佳奈子)

がんばらない ガーデニング



花も楽しいジャガイモづくり

にして、20〜30cm間隔で、軽くて柔らかく肥えた土に植えます。(酸性土壌は不適用土購入可)その上に土を10cm程かけます。この時、株と株の間に元肥を入れます。日当たりが良いベランダのプランター(深さ40cm以上)でも楽しめます。●一か半月で芽が出ます。株が5〜6本になった頃、芋が抜けないように押さえながら2、3本残して後は横方向に引き抜きま



す。株丈15cmになるまでの間、芋が土から出ないように3回程株周りに土を被せます。●6月半ばに淡紫色や白色の花が楽しめます。収穫は7月までの晴れが続く日に掘りあげます。9月上・中旬に場所を変えて植えれば、年2回楽しめます。

井上忠佳「裏「がんばらないガーデニング」」

キックノイエ NEWS!!!



きてねえ〜!

- ★3世代のおうち
→上下に居住空間を分け、LDKは共同に
- ★造作家具とワークスペース
→ダイニングテーブルやスツール、収納付きTV台
和室にはアルプスが見えるこだわりのワークスペースが♪
- ★ecoウォーマー(床暖房)★太陽光発電6.75kw
→全館暖房で足元から暖かく。“ゼロエネ住宅”仕様

完成見学会のお知らせ

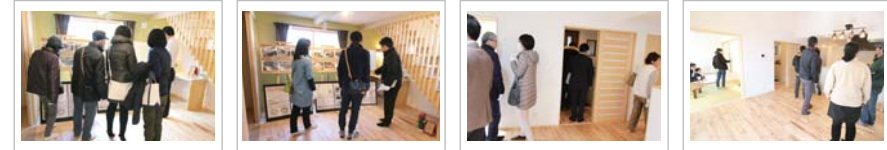
3月25日(土)・26日(日)・27日(月)

◆場所：東筑摩郡筑北村
◆時間：9:00〜17:00

自然に合うエコなおうち♪

※完成見学会の詳細はHPでお知らせしています♪【www.kizokunoie.com】→【家づくり新着情報】又は【住宅見学会情報】をチェック!!

完成見学会開催しました★



たくさんのお果場ありがとうございました!

◆松本市笹部会場 2/25〜 ★家のプランや造り方によって雰囲気やスタイルは毎回こととなります。そんなお施主様の大切なお家を見ていただけます。完成見学会はほぼ毎月開催!

現場実況中継

現場実況中継は、木族の家ホームページにてご覧いただけます。【木族の家 HP(kizokunoie.com)トップ】→【現在の工事の様子】

松本市
宮沢
Mさま邸



■新築
4月完成予定

1. 塗装工事

外部木部表し部分を塗装したところです。木材保護着色塗料の「キシラデコート」チーク色キシラデコート塗料は15種類の色があり、その中から、建築主様のイメージに合わせて選んでもらいます。今回選んでいただいたチーク色は、こげ茶に少し赤が入り高級感があります。外壁は、黒、一部しつくい白にこの木部色が入ってきますと…(…HPへ続く)

(↑どんな外観になるのか、楽しみです! (^-^))

安曇野市
豊科
Mさま邸



■新築
4月完成予定

1. 床暖房工事

蓄熱式床暖房(エコウォーマー)を取り入れています。この床暖房方式は、不凍液を管で廻して床を暖める方式(従来)に蓄熱材(銀色の袋)を組み合わせて、熱を効率よく溜めて床を暖める方式です。この蓄熱材は、一度暖めると冷め難く、エコにもなります。寒い時期ですが、床からの暖房が…(…HPへ続く)

(↑完成見学会は4月予定。ギリギリ(?)体感できるチャンスです! (^-^))

松本市
里山辺
Yさま邸

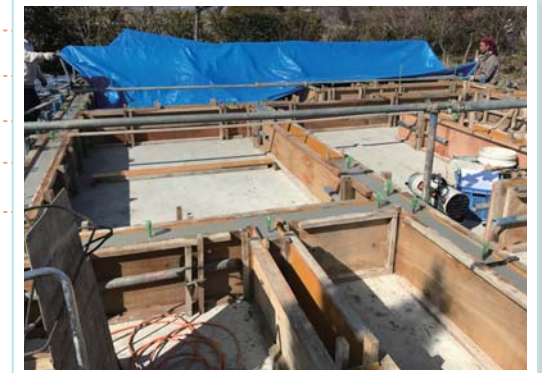


■新築
4月完成予定

1. 建方

前々日まで雪の予報でしたが、予報が変わることを信じて決行! その結果、当日は、太陽も顔を出す天気となりました。朝から大工さん7人でガンガン組み立てています。ガンガン進んでお昼には、なんと棟木まであがりまして! とにかく寒い日でしたが、大工さんは寒いほうが作業スピードがあがるということなのでしょうか?…(…HPへ続く)(↑無事上棟、おめでとうございます!! (^-^))

松本市
新村
Mさま邸



■新築
5月完成予定

1. 基礎工事

寒さは厳しいものの雪が積もらないので工事も順調です。レベルングという作業を行いました。レベルングとは、レベル(水平)ing、つまり立上りのコンクリートの上を平滑にするため、液状のモルタルを流し込む作業になります。この作業をすることで、基礎の上に土台材を並べたときに水平が保たれます。家を建てる際に、水平・垂直が一番重要な要素と…(…HPへ続く)

(↑続きはHPへ! (^-^))

松本市
梓川
Fさま邸



■新築
6月完成予定

1. 建方

この時期には珍しく、晴天の日でした。しかも大安吉日、建築主の奥様や子供たちも、まんべんの笑顔です。建方時は屋根作業があるので、雨、雪降りては作業ができません。スベリによる落下、怪我、事故が怖いのです。無理は禁物です。今後とも安全第一で作業を進める予定です。

(↑無事上棟、おめでとうございます!! (^-^))

東筑摩郡
筑北村
Mさま邸



■新築
3月完成予定

1. 外壁左官工事養生

外壁の左官工事が開始されました。冬場の左官工事は凍結が心配です。そのため建物の足場の周りをブルーシートで覆い、ジェットヒーターで一晩中温めます。男性社員みんなで養生を行い、左官屋さんにも凍結の心配がないようにしての作業です。(…HPへ続く)

(↑よい仕事に手間はつきものですね (^-^))

3

2017

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
三隣七			地鎮上棟吉日				地鎮上棟吉日	地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日			三隣七			地鎮上棟吉日	春分の日	上棟吉日	地鎮上棟吉日			←←←Mさま邸完成見学会→→→	三隣七		地鎮上棟吉日	上棟吉日			