





# 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、気軽につくれる「養生ごはん」。食による「こころからのセルフケア」を始めませんか？

### 梅雨を健やかに過ごす「枝豆と長芋のわさび出汁漬け」

日本の梅雨は気温も湿度も高く、体内に水分が滞り体調を崩しやすくなります。薬膳の考え方では、この時節には「利尿作用のある食材」と「脾をいたわる食材」をしっかり摂るのが良いとされています。今回ご紹介するレシピは、利尿作用の期待できる「枝豆」と脾を健やかにする「長芋」を組み合わせて、気の巡りを良くし消化力を高める「わさび」「青



じそ)を加えました。食欲がない時にも食べやすいサッパリ味なので、湿度の高い梅雨から夏にかけての常備菜にもおすすめです。

#### 材料(2~3人分)

枝豆…100g、長芋…100g、出汁…100cc、白しょうゆ…小さじ1、わさび(お好みで)…小さじ1/4、青じそ…3枚、塩…ひとつまみ

#### 作り方

- 1 枝豆は熱湯で塩ゆでして、さやから実を取り出す。長芋はよく洗い、1cm角に切る。
- 2 小鍋に出汁と白しょうゆ・塩を入れて温める。沸騰直前に火を止めて、枝豆と長芋を加える。
- 3 2の荒熱が取れたら、わさびを加えてよく混ぜ、ちぎった青じそを加える。

作ってすぐよりも、半日〜一晩おくと味がなじんでより美味しくなります。わさびが苦手な場合は、練り梅(梅干しの種を取って包丁でよく叩く)などで代用もできます。そのままはもちろん、冷奴や魚や肉のソテーなどに添えるのもよく合います。体内の水分をしっかり巡らせて、健やかに！(養生キッチンふうと 主宰/松橋佳奈子)

## キックノイエ NEWS!!!



6月は3棟もあるね

### 完成見学会のお知らせ

6月3日(土)・4日(日)・5日(月)

- ◆ 場所：松本市梓川
- ◆ 時間：9:00~17:00

### 子育てとお母さんにやさしい家

- ★ 短い家事動線と広い土間収納  
→土間収納はパントリーとしても使用します  
玄関・キッチン・勝手口の3方向から出入り自由★
- ★ キッチン隣の3帖のスタディレーム  
→キッチンに立つお母さんの目が届く位置  
造り付けのカウンターは家族で並んで使える広さです！

6月10日(土)・11日(日)・12日(月)

- ◆ 場所：松本市新村
- ◆ 時間：9:00~17:00

### ゆとりの空間に人が集まる平屋+ロフトの家

- ★ LDKは広々ゆとりの空間  
→みんな集まりワイワイ楽しめます！  
催し物等もできる照明と音響設備もあります
- ★ 十分な広さの玄関収納  
→靴とは別の収納があり、来客の服もしっかりかけられます  
玄関をいつも綺麗に保てるので安心です！

6月17日(土)・18日(日)・19日(月)

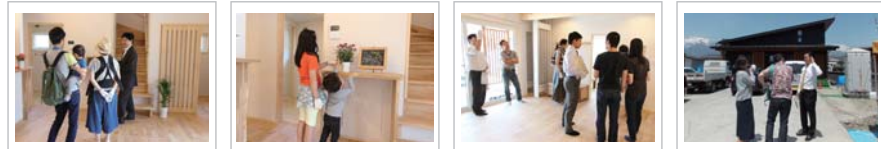
- ◆ 場所：松本市横田
- ◆ 時間：9:00~17:00

### 快適さを保つ高断熱・高气密の家

- ★ 断熱家さんのお家  
→断熱性能が非常に優れた、硬質の「ウレタンフォーム」の吹付をした、壁・天井・床下+高性能の「窓」を採用
- ★ 風が直接あたらない床下エアコン  
→室内全体を快適に保ちます  
高断熱・高气密なので、冷暖房効率も上がります！

※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】をクリック！

### 完成見学会開催しました★



◆ 大町市大町会場 5/20~5/22

★家のプランや造り方によって雰囲気やスタイルは毎回異なります。そんなお施主様の大切な家を見ていただけます。完成見学会はほぼ毎月開催！

たくさんのご来場ありがとうございました！

# 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】

## 北安曇郡 松川村 Kさま邸



■新築 8月完成予定

### 1. 外部造作工事

外部玄関ポーチの軒天を板貼りをしています。杉の羽目板を貼って、屋外木部用キシラデコールを塗ります。外部板貼りは、後々水等で腐るのではとの心配があると思いますが実際は、確かに水には濡れますが、外部なので風、日光で乾燥します。心配はいりません。…(HPへ続く)

(↑順調に工事は進んでいます(´-`) )

## 安曇野市 三郷 Kさま邸



■新築 8月完成予定

### 1. 基礎工事

建物で重要な基礎工事、寸法の確認、基礎幅、基礎レベル等を基礎屋さん和確認打合せをしています。建物で重要な基礎、しっかり打合せをして施工しています。

(↑基礎はとても大事な部分ですね(´-`) )

## 松本市 梓川 Fさま邸



■新築 6月完成予定

6月3日(土)~完成見学会です(´-`)!

### 1. 造作工事

リビング内の階段がかけ終わったところです。階段の納まりとして、蹴込み板を各段の正面に貼り、下部が見えないようにするのですが、今回は蹴込み板は取り付けずオープンにしました。より、採光、通風やデザイン性を重視しての事です。

(↑オープンにすることで空間の広がりも感じられるようになりますね(´-`) )

## 安曇野市 穂高 Mさま邸



■新築 7月完成予定

### 1. 建方

天候に恵まれ無事終了することが出来ました。建方終了後、工事中の安全確認や建物、金物の納まりが図面通りに出来ているか、大工さんが集まり確認、検討をしています。当社は建方終了後大工さんが集まり、安全性、たての納まり等より質の良い建物にする為に検討会を開いています。

(↑無事上棟、おめでとうございます!(´◇`) )

## 松本市 新村 Mさま邸



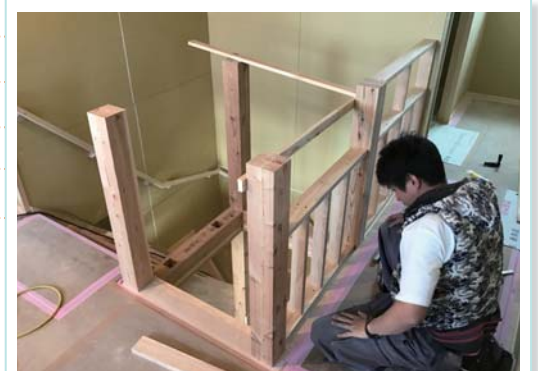
■新築 6月完成予定

6月10日(土)~完成見学会です(´-`)!

### 1. 造作完了

造作工事が完了。(…中略)これでクロス工事が入ってきます。この大工さんが終わり、クロス工事が入る前にはボード開口です。ボード開口とは、電気屋さんがスイッチやコンセント、それからダウンライトを取り付ける為の穴を石膏ボードに開ける作業になります。電気屋さんは現場も掛け持ちしているので、写真のように夕方暗くなってきたりもします…(HPへ続く) (↑いつも多くの職人の力が関わっています(´-`) )

## 松本市 横田 Aさま邸



■新築 6月完成予定

6月17日(土)~完成見学会です(´-`)!

### 1. 内部造作

大工工事が大詰めです。吹き抜けの手摺は、いつもと違う形で大工さんも頭を悩ませながら慎重に施工中です。ちょっと荒めの縦格子は、それだけで存在感があります。別の大工さんはキッチンカウンターの作成に取り掛かりました。今回は現場の構造に合わせた少し歪な形の無垢の一枚板を使用します。木の自然な形を活かしたカウンター…(HPへ続く) (↑ものづくりで大変ですが、できた時がいいですね!(´◇`) )

6

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	1
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	土
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	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
地鎮上棟吉日	地鎮祭吉日	←←←Fさま邸完成見学会→→→					三隣七		←←←Mさま邸完成見学会→→→		地鎮上棟吉日	地鎮上棟吉日		地鎮祭吉日	←←←Aさま邸完成見学会→→→		三隣七		地鎮上棟吉日		地鎮祭吉日	地鎮祭吉日	上棟吉日	地鎮祭吉日	地鎮上棟吉日					