

10月情報

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「ここからからだのセルフケア」を始めませんか？

夏の疲れを癒す「薬味たっぷり、秋刀魚雑穀ごはん」

夏から秋の季節の変わり目は、夏の間溜まった疲れが出やすい時期。そのまま放っておくと、「疲れやすい」「身体がだるい」といった症状が慢性化してしまうかもしれません。そこで今回は、夏の疲れを癒す養生ごはんをご紹介します。秋に旬を迎える「秋刀魚」は、「薬の魚」と呼ばれるほど栄養価が高く、薬膳では「気力を付ける食材」とされています。



もちろん、米や雑穀との相性も抜群です。消化を助けるさまざまな薬味を添えて、さっぱり味に仕上げましょう。

材料(2~3人分)

秋刀魚1尾、米1合、雑穀(きび・あわ・黒米など)大さじ2~3、生姜1片、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、油少々、薬味(しそ、みょうが、梅干し、レモンなど柑橘類)適量

作り方

- 1 米と雑穀は炊く30分~1時間前に洗って、ザルにあげておく。生姜はせん切りにする。
- 2 秋刀魚は3枚におろして、適度な長さに切る。油少々をひいたフライパンで、両面を香ばしく焼く。
- 3 土鍋または炊飯器に、米と雑穀、秋刀魚、生姜の順に重ねて、酒・しょうゆ・水を加えて、普通に炊く。
- 4 炊き上がったら10分位蒸らし、たっぷりの薬味を添えていただく。

炊飯器でも作れますが、土鍋を使うとさらに美味しく出来上がります。新米も出始める季節ですね。秋ならではの食材をふんだんに使って、美味しく元気を取り戻しましょう！

(養生キッチンふうと 主宰/松橋佳奈子)

キョクノイエ NEWS!!!



『木工教室』にたくさん来てくれてありがとうございます!!

9月2日(土)・3日(日)・4日(月) ◆場所: 安曇野市三郷 ◆時間: 9:00~17:00

親子の会話もはずむ明るいおうち

(↑みどころは先月の通信をチェック! 又はHPへ)

9月30日(土)・10月1日(日)・2日(月)

◆場所: 東筑摩郡朝日村

◆時間: 9:00~17:00

松本平を望む高台の家

- ★眺めがいい! ダイニングの大きな窓とバルコニー♪
→松本平を見渡せます。ダイニングにはワークスペースとして無垢の一枚板を使用したカウンターを造作。壁一面を利用しているので、家族で並んで使えます♪
- ★こだわりのキッチン♪
→カップボードは造作に! 背面にあるパントリーは収納力大! そして、細からずくの勝手口! キッチンカウンターにも、あると便利な工夫が...♪
- ★気軽に横になれる場所 小上がりの和室♪
→座った時の目線に合わせた窓に、小上がりの下を利用した収納あり!

※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!!

木工教室 無事終了!!

8月5日(土)に“木工教室”を開催しました暑い中ご参加くださった皆様ありがとうございました!



子ども大人も夢中です!

木工家黒木さんのワークショップも楽しそうでした!

完成見学会開催しました



◆北安曇郡松川村会場 8/15~8/17

おかげさまで今回は予約制でしたが、多くのお客様にご見学いただくことができました。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。

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!★

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】

安曇野市 豊科 Fさま邸

■新築 10月完成予定



1. 材木(テーブル)の買付

建築主様と材木の買付に行ってきました。場所は岐阜県恵那市にある「木point」と言う木材流通センターです。狙いは、食テーブルに使用する無垢の一枚板。テーブル(6人掛け)に使用する厚みのある一枚板はなかなか無く、あっても高価なものばかり、お好きな木が少ないからです。長さ2000×幅700×厚80の一枚板しかも木曽ひのき... (HPへ続く) (↑お施主様、すごく楽しんでくださったそうです! (^-^))

東筑摩郡 山形村 Mさま邸

■新築 11月完成予定



1. 板金工事

現在の住宅の屋根は、板金にする住宅が圧倒的に多いです。これは、地震時には屋根が軽い方が倒壊しにくいですが、瓦より雨漏りもしにくいからです。でも、なんとと言っても施工です。板金の折り曲げは結構難しく熟年技術が必要です。専用ハサミがあり、使いこなさなければいけません。板金工事はきちっと綺麗に施工されていれば雨漏りは心配いりません。 (↑なるほど、なるほど (^-^))

東筑摩郡 朝日村 Oさま邸

■新築 9月完成予定



1. オンドルエコノ(砂利乾燥)

床暖房のオンドルエコノの砂利を乾燥させました。砂利は湿気があるとよくありません。なので湿気をとばす為ヒーターを入れて乾燥させます。連日の天候の悪さで砂利も乾燥が不十分な状態だったので、長めの乾燥期間が必要となりそうです。(中略)この時期に暖房をつけているようなものなので、砂利を上げる作業を少ししただけでも汗だくになりました。... (HPへ続く) (↑暑いと何かと大変ですね (>_<))

松本市 梓川 Nさま邸

■新築 12月完成予定



1. 内部造作

今日は、新築に利用するための床柱を現在お住みの家から取り外し作業を行いました。立派なイチイの床柱です。(中略)床柱は、荷重がかからない形となっておりますが、伝統的な方法だと建て方時に入れるので、床の間のほとんどの部分と関係してきます。無事、床柱を傷つけず取り出すことができました。早速、新築に床柱を取り付け... (HPへ続く) (↑いいものは、何年経っても良いですね (^-^))

松本市 出川町 Sさま邸

■新築 10月完成予定



1. 建方

S様邸は、1階部分〜スキップフロアを主な住空間とし、2階は小屋裏の納戸のみという、高さを抑えた面白い間取りになっています。高さ自体は抑えてありますが、スキップフロアがあるので構造が難しく、組む順番が非常に重要になってきます。大工さんは組みにくい部分もあってなかなか苦戦。さらには暑さも加わって、大変な建て方となりました。... (HPへ続く) (↑皆さま本当にご苦労様でした!! (>_<))

安曇野市 三郷 Kさま邸

■新築 9月完成予定



1. 左官工事

建物の外観色、塗りパターンは毎日目に映ります。重要な部分です。今回外観色、ホワイトとオレンジのグラデーション希望があり、現場の壁一部へ、実際に塗って検討確認しているところです。見本だけでは、建築主様のイメージが職人さんへなかなか伝わらない事もあります。... (HPへ続く) (↑外観も、じっくり検討しないとイケない大事な部分ですね (^-^))

9

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
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	日
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	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝
		←←Kさま邸完成見学会→→→					上棟吉日		地鎮祭吉日		三陽七		地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日	敬老の日		地鎮上棟吉日			秋分の日		三陽七		地鎮上棟吉日	上棟吉日			←Oさま邸完成見学会→	