

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

実際の考え方をベースに「気軽にできる」養生ごはん。食による「こころからのセルフケア」を始めませんか？

牡蠣のオイルマリネ

忙しいときに重宝するのが保存食。今回は、ごはんにもパンにも合う保存食「牡蠣のオイルマリネ」をご紹介します。



作り方

- 1 牡蠣に、塩・片栗粉少々を揉み込む。水で洗い、水気をとる。
- 2 フライパンに牡蠣を入れ、油をひかず弱火で焼き始める。オイスターソースと酒を加えて、味を絡ませる。
- 3 ポウルに、玉ねぎとにんじんを入れて塩で揉み、水気を絞る。
- 4 3のポウルに2の牡蠣を入れ、オリーブオイル・酢、黒コショウを加えて和える。

旬の「牡蠣」。菜膳では、血を補い身体を潤したり、気持ちを安定させ安眠にもつながると考えられています。このオイルマリネはまとめて作っておくと、数日間美味しく食べられます。滋養たっぷりの牡蠣を食べ、春に向けて身体をいたわってくださいね。

(養生キッチンふうど 主宰/松橋佳奈子)

材料(作りやすい分量)

牡蠣…10〜12粒 塩・片栗粉…少々
玉ねぎ…1/8個 にんじん…少々
オイスターソース・酒…各小さじ1
オリーブオイル・酢…各大さじ1
黒コショウ…少々

キックノイエ NEWS!!!



お待ちして
おりませう

完成見学会の
お知らせ

なんと!
9日間
連続開催

2018年2月24日(土)〜3月4日(日)

◆場所: 安曇野市豊科 ◆時間: 9:00〜17:00

『家族との時間が豊かになる家』

遊び心と機能性を兼ね備えた、家族がのびのび暮らせる延床31坪のお家。お家の中には秘密のトンネルあり!

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

このお家の
暖房は
床下エアコン
だよ



完成見学会
開催
しました★



たくさん
の来場
ありがとう
ございました!

◆松本市和田会場 2018年1/20〜1/22

★毎回、お施主様とつくる「ただ1つの特別な木の家」をご覧くださいませ。木族の家完成見学会は、ほぼ毎月開催!

くらし ワード パズル

季節とくらしにまつわる
言葉のパズルで
脳トレ&リフレッシュ!



1	2		ガ	3	ス
	4	5		6	7
8			9		
	10				
		11		12	
		13			

ヨコのカギ

- 1 節分の夜に豆をまいて追い払います
- 4 いい考え。アイデア。「おばあちゃんの〇〇袋」
- 6好きな人とすると健康にいいという説も
- 8 本命や義理の他、友達に渡す人も増えました
- 10 ゴミ受けのぬめりやカビに効果のある金属
- 11 家全体を暖める韓国式床暖房システム
- 13 家事や節約術などで人気の「〇〇〇〇主婦」

タテのカギ

- 2 一般的なカレンダーで最初の曜日は?
- 3 アルペン、ジャンプ、ノルディックといえば?
- 5 資源を大切に、地球にやさしい生活を
- 7 冬は防寒にも役立つファッションアイテム
- 8 独特の方言が人気の岡山県出身漫才コンビ
- 9 そのままアウターとして履くのが今のトレンド
- 11 料理や菓子を詰める四角い容器のこと
- 12 土足のまま行き来できるスペース

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(kizokunioie.com)トップ】→【現在の工事の様子】

安曇野市
豊科
Uさま邸



■新築
3月完成予定

1. 木工事

木工事が進んでいます。金物、筋交いが入り、大地震が来ても大丈夫なしっかりしたつくりです。断熱材も入れ始めています。いずれも仕上がれば見えなくなってしまうですが、すごく大事なところですので、慎重に確実に工事を行っています。耐震、断熱は家の性能として大事な部分です。

(↑仕上がりは特に要チェックですね! (^◇^))

松本市
新橋
Hさま邸



■新築
4月完成予定

1. 基礎工事

住宅の基礎、底盤コンクリート打設時です。天候(気温)に恵まれ無事終了する事が出来ました。この時期コンクリートが凍り固まる強度が低下する為防凍材(マノール)をコンクリートに混ぜ打設します。基礎は重要です。建設工事標準仕様書に基づき工事を行っています。

(↑この時に雪降らなくてホントよかった! (^◇^))

安曇野市
豊科
Hさま邸



■新築
2月完成予定

2月24日(土)〜
完成見学会です
よ! (^◇^)/

1. 造作工事

前回、建築主様と現場打ち合わせして施工した段階です。リビングとの間は縦格子にし、奥壁にはオリジナルの手摺を着けました。階段手摺りはオリジナルな造りが多々ありますがデザイン重視より一番の用途は落下防止です。

(↑写真は階段上がった所の格子。リビング階段は見学会でのお楽しみ! (^◇^))

安曇野市
穂高
Nさま邸



■新築
5月完成予定

1. 基礎完了

年末年始で気温は下がっていましたが、幸いに雪が少なく、工事也比较的順調に進みました。基礎工事に影響無かったものの完成後に降った雨雪が内部に残りそれが凍ってしまい、基礎の中はスケートリンクみたいになっています。これがなかなか厄介で、雪や水なら撤去が簡単ですが、氷なので、解かさないとカチカチです。…(HPへ続く)

(↑小さい頃によく、スノーカーで道路の凍った部分を滑っては転んだのを思い出しました…(^◇^))

松本市
南原
Kさま邸



■新築
3月完成予定

1. 土台敷き

工事は急ピッチで進めてまして、今日は土台敷きを行いました。基礎の上に墨を出して、プレカットで加工された土台材を並べ、アンカーボルトの位置に合わせて穴を開け、順番に組んでいきます。土台材には腐りにくいヒノキを使用しています。その為、土台敷きの作業中は、ヒノキの良い香りがします。…(HPへ続く)

(↑木の香りは落ち着きますね (^◇^))

安曇野市
豊科
Mさま邸



■新築
4月完成予定

1. 造作工事(断熱材)

この時期、暖房に係る電気代、灯油等の費用が大変気になるところです。暖房効率を上げる為、費用を抑える為、断熱材の選び方は重要です。当社は屋根の断熱材はネオマフォーム厚95mm、壁の断熱材はロックウールネオ厚105mmを施工しています。断熱効果の高い断熱材です。暖房費用の節約に効果的です。

(↑やっぱり見えないところが、とても大事! (^◇^))

2

2018

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	1	2	3	
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	
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	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	
		地鎮上棟吉日		地鎮祭吉日	上棟吉日			平昌オリンピック地鎮上棟吉日		建国記念の日地鎮上棟吉日	振替休日三陽七	地鎮上棟吉日				地鎮上棟吉日				地鎮吉日		上棟吉日	←←←Hさま邸完成見学会→→→								3月4日(日)まで続きます!