

今月号からこのページでは、日々の生活やこれから家を建てる方にちょっと役に立つ(かもしれない!)情報を少しずつお届けしていきます。

パントリーを上手に使って収納上手に! ①

(全3回)

調理の合理化や万が一に備えるパントリー(食品庫)の作り方



パントリーとはキッチンの側にある収納の呼び名で、主に食品や飲料、調理器具をストックするためのスペースです。日頃あまり買い物に行かない人(忙しくて週末しか行けない人)にとっては、パントリーがあるとかなり重宝します。また、昨今の自然災害を思うと食品の備蓄は必須ですね。

一般の家庭では、冷蔵庫1台分の食品ストックがあるとされています。これらの食品ストックを食器棚に収納しきれぬのかどうかパントリーをつくるかどうかのポイントになってきます。

① パントリーの設計



キッチンの収納を考える際、家電製品や調理器具、食器類などの収納とは別に、パントリー(食品庫)を設けましょう。キッチンの中に設置できればベストですが、スペース的に無理なら、キッチンの近くにパントリーを設計すると良いと思います。

各家庭によってストックの量は大きく違ってきますので、まずはどれくらいストックする必要があるのかを確認して下さい。

米類・飲料類・ビン類・缶類・粉類・麺類・乾物・レトルト食品・菓子類・・・ありとあらゆる物がありますよね。

それらの物を管理するためには、基本1カ所でストックするようにします。

② 大きさと配置例

現在の状態を確認していただきたいのですが、お子さんがまだ小さい場合、食べる量が少なくストック類も少ないかもしれません。しかし、子どもが大きくなると食べる量が増え、ストック類もどんどん増えていきます。

【注意点1】

お子さんが中学生や高校生にもなると、小さい頃から想像もできないくらい食べるようになります。家族構成や年齢にもよりますが、子育て世代の方はこのようなことも考えながらパントリーの大きさを決めると良いでしょう。

【注意点2】

ストック類は小さな物が多いので、奥行きがある収納にしてしまうと奥には何が入っているか分からなくなります。缶詰や小さな物は引き出しやカゴに入れたほうが、出し入れも便利ですし、奥に何が入っているか分かります。

【注意点3】

あまり使わない物は上部に、出し入れの多いものは中段に、ペットボトルやビン類など重い物は下段に収納するようにします。

ストック類が点在していると賞味期限が切れて食品ロスにつながったり、物の把握もしきれなくなり、家事動線も取りにくくなります。

ライフスタイルにもよりますが、少なくとも横幅30~40cmのパントリーは設置した方が良いでしょう。

右のイラストは、一般的な5人家族のパントリーとしての機能を満たすための最低限度のサイズと収納の工夫をまとめたものです。



つづく → 次回は「パントリーの間取り」に関して



この夏は猛暑続きでしたが 少しだけ過ごしやすくなってきましたね

もうすぐ過ごしやすい秋がやってきます
おいしい旬の味覚がいっぱいの「食欲の秋」、楽しみですね!
みなさんは秋といえば、何の秋ですか?

季節のカイテキ

スマートホームを手軽に実現!



お好みに合わせて、朝まで快適にエアコンの設定温度をコントロール!

声で家電を操作できる時代!

「テレビを消して」「エアコンつけて」など、スマートスピーカーに話しかけるだけで家電を操作できる「スマートホーム」の時代です。両手がふさがっているときやリモコンが見つからないときも操作ができて、とても便利です。

お使いの家電のままで実現!

「便利そうだけど、そのために家電を買い替えるのはちょっと...」とっていませんか? 実は、今お使いの家電のまま、工事不要で、スマートホームを実現する方法があります。それが中部電力の新サービス「こころリモ」です。

睡眠中のエアコン設定温度を自動調整!

「こころリモ」なら、赤外線リモコンを設置するだけで、スマホアプリで睡眠中のエアコンの設定温度を自動的に調整したり、外出先からお部屋のエアコン・テレビ・照明を操作できます。スマートスピーカーと連係させて、声で家電も操作可能。夢のスマートホームを手軽に実現できる「こころリモ」、カイテキですよ。



赤外線リモコンとスマートフォンアプリの簡単設定だけで、お手軽に!

季節の省エネ

センサー付き照明なら 消し忘れがないから 省エネできる!

照明の消費電力は意外と大きい!

季節は夏から秋へと少しずつ変化する今日この頃。これから日暮れが早くなるにつれ、照明を点灯する時間は長くなります。そこで今回は、照明の省エネ方法をご紹介します。照明の消費電力は、家の中でも意外と大きな割合を占めています。



必要なときだけ自動で点灯するので省エネです!

近づいたときだけ自動点灯!

人のいない部屋や廊下の明かりはこまめに消す——シンプルですが、これが照明の省エネのコツ。「わかっていても消し忘れちゃう...」。そう、問題はそこですよ。大丈夫。人感センサー付きの照明にすれば、人が近づいたときだけ自動で点灯するから、消し忘れを防ぐことができます。

2つのセンサーでより省エネ!

「人感センサー」と明るさを感じる「光センサー」が組み込まれている照明もあり、昼間は消灯していて夜だけ人が近づくと点灯するので、よりきめ細かに省エネできます。玄関やトイレ、廊下・階段に使って、便利な省エネ生活を送ってはいかがでしょうか。

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！

キョクノイエ NEWS !!!



まだまだ暑い日が多いね
みんな大丈夫？

完成見学会の
お知らせ

2棟
同時開催

2018年9月15日(土)・16日(日)・17日(祝・月)

「家族が自然とつながる4世代が暮らす家」

◆場所：安曇野市豊科 ◆時間：9:00～17:00

■延床 56坪 (1階35坪 2階21坪) ■間取り 3LDK + パントリー・ウォークインクローゼット + 3LDK + サンルーム・ウォークインクローゼット・ロフト
家族が集まるLDKを広くし、アイランド型キッチンに回廊型の家事動線なので、家族それぞれ使いやすい動線を選ぶことができます♪
このお家の主な暖房は「ペレットストーブ」(一部の熱を床下へ送り、全館暖房へ)

「日々の笑顔を包む子育て世代のおうち」

◆場所：安曇野市穂高 ◆時間：9:00～17:00

■延床 32.7坪 (1階18.9坪 2階13.8坪) ■間取り 4LDK + パントリー・ウォークインクローゼット・ロフト
南面いっぱいのウッドデッキとバルコニー。LDKや和室からつながり、お茶をしたり子供達と遊んだりする笑顔があふれる心地よい空間
子供達用、ご夫婦専用のロフトもついています☆

2018年9月22日(土)・23日(日)

「暮らしを愉しむこだわりが詰まった心地よい木の家」

◆場所：松本市波田 ◆時間：9:00～17:00

■延床 30.2坪 (1階20.2坪 2階10坪) ■間取り 3LDK + パントリー・ウォークインクローゼットx2・外収納・小屋裏物置
できるだけ壁を少なくし、空間を広くつくったLDK+和室。各所こだわりの造作家具や、無垢材の質感をたくさん活かしたお家です
二階はスッキリとさせ、二部屋+広い小屋裏収納(造作収納家具付きで、隠れ家としても使えます♪)のみにしました

★なんと10月も3棟、開催予定しています！お楽しみに♪ 【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!!



お越しくださった皆さま、ありがとうございました！



今回の様子の一部が
テレビ信州
天気予報のバックで
放映されます
8月・9月・10月の日曜日
21:55～22:00
(行列のできる法律相談所から
おしゃれイズムの間)



7月・8月と
県内の高校から
4名が会社見学会に
1名が職場体験に
来てくれました。
皆さん、
お疲れ様でした！

まいにち、養生ごはん

夏場の考え方をベースに、気軽にできる「養生ごはん」。
食による「ここからからだのセルフケア」を始めてませんか？

夏の疲れを残さない！ 焼きトマトの黒酢ソース

本格的な暑さが落ち着いた頃、夏の疲れは出やすいものです。特にこの夏汗をたくさんかいたという方は、身体がカラカラに乾燥しているかもしれません。そんな方におすすめしたいのは、夏の終わりからまだ暑さの残る秋の始まりにかけて、夏野菜を温かい食べ方でしっかりと摂っていただくこと。夏野菜には、身体を潤す効果が期待できる食材が多く、失われた水分を身体の内側から補ってくれます。今回はトマトを使った「焼きトマトの黒酢ソース」をご紹介します。



材料(2人分)

トマト1個、黒酢大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、
ごま油小さじ1、大葉1～2枚

作り方

- 1 トマトは、ヘタの部分をくり抜き、4つにスライスする。大葉はせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、トマトを入れる。うすうすと香ばしい焼き色が付いたら裏返し、反対の面も同様に焼く。
- 3 黒酢としょうゆを混ぜ合わせたものを、2に回しかける。フライパンを揺すりながら、水分を飛ばすように炒め、トマトに味を絡ませる。
- 4 器に盛って、大葉を乗せる。

トマトは身体を冷やしやすい食材ですが、加熱することでその作用が和らぎます。今回のレシピでは炒めることでトマトと黒酢の香りが絡み、疲れた身体に染み込む甘酸っぱいソースになります。夏の疲れをすっきりと解消して、健やかな秋をお迎えください。

(養生キッチンふんど 主宰/松橋佳奈子)

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
蟻ヶ崎
Sさま邸

■新築
10月完成予定



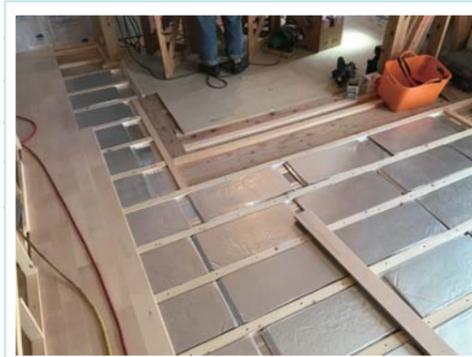
1. 建方

台風が近づきそうな予報でしたが、スピードがゆっくりだったので、決行です。晴れ間も見える中、建て方は順調に進みました。S様邸は軒をすっきり見せるため、母屋という部材を外観に出さない形になっています。その為、写真のような骨組みを先に作っておき、それを屋根面に固定して軒を出しました。特殊な施工方法だったので、少し時間がかかりましたが、無事一日で屋根になりました。

(↑なんか見た目がおもしろいですね(´-`))

松本市
笹賀
Mさま邸

■新築
10月完成予定



1. 床張り

M様邸は、床暖房エコウォーマーの仕様になっています。床暖房の放熱板の上に蓄熱材を入れながら、床を張っていきます。シルバーの色の四角いものが蓄熱材になります。この蓄熱材は、固体ですが、熱が加わると液体になります。大工さんは、蓄熱材に穴を開けないように気をつけながら、床材を張っていきます。

(↑床が暖かくなる秘密(´◇`)!)

安曇野市
穂高
Mさま邸

■新築
9月完成予定



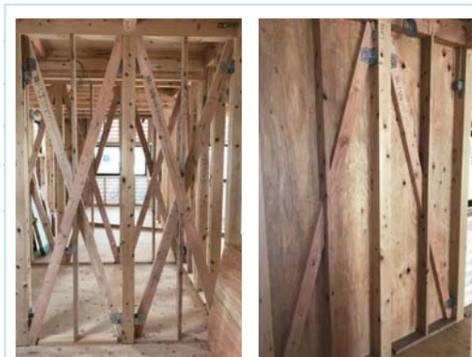
1. 左官工事

外壁、塗り壁仕上げをしています。外壁色は建築主様と打ち合わせをして特別に創った色です。塗りパターンはストリームヘッドカットと言う塗り方ですが左官屋さんの中でも、熟練の方が指導し、仕上がりを確認しています。

(↑しっかり指導してもらえるのは、どの職場でもありがたいことですね(´▽`))

松本市
大村
Fさま邸

■新築
10月完成予定



1. 筋交い

筋交いとは、耐震の要です。筋交いには、ダブルとシングルがあり、写真の左がダブル、右がシングルになります。F様邸は長期優良住宅であり、それに伴う構造計算により、ほとんどの壁に筋交いが入っています。

このパツテンが地震が来たときに、粘ってくれます。(↑↑↑つ起るかわからない地震。大事な暮らしを守ってほしいです(>▽<))

安曇野市
豊科
Mさま邸

■新築
9月完成予定



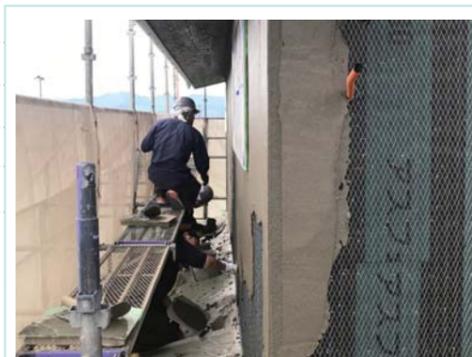
1. 足場撤去

足場が解体され、外観が現れました。お施主さんが時間をかけ選んだ色だけあり、いい色ですね。あきの来ない安曇野市に溶け込んだ外観です。外部は器具をつけたり、デッキや木塀の施工があります。中では大工さんが造作家具等の最後の仕上げ、クロス工事などの仕上げ工事を行っています。9月15日から完成見学会。もう少して完成です。

(↑外観の色って意外と迷いますよね…なので、イメージとばっちり合うと嬉しいですね(´-`))

松本市
波田
Kさま邸

■新築
9月完成予定



1. 外壁下塗り

下塗りには、モルタルを使用します。モルタルは、セメントと砂、そして水を混ぜて作ります。この時、水の配分が施工のしやすさに非常に影響してきます。暑い日が続く夏場は、乾燥が比較的速く、ゆっくり塗っていると硬くなって塗りにくくなったりもします。なので、程よい水加減で早く塗っていかねばなりません。暑さは、こんなところでも影響してきます。技術でカバーしながら、工事を進めます。

(↑それぞれの職人技ですね(´-`))

9

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	29	30	1
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	月
仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	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
		地鎮上棟吉日	三隣七					地鎮祭吉日	上棟吉日			地鎮上棟吉日		←←←完成見学会(安曇野市)→→→			三隣七		上棟吉日	←Kさま邸完成見学会(松本市)→			地鎮上棟吉日	地鎮上棟吉日			地鎮上棟吉日			