

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE

2018
DEC
VOL.27
隔月発行

「特集」

Lighting of the Nordic

北欧照明&光のドルチェ

OWNER'S INTERVIEW

心にも身体にも優しい家

WORKS

暮らしを楽しむオーダーメイドの住まいたち

Timeless modern accessories us

亀の子束子西尾商店

HEALTH

身体が喜ぶグルテンフリー

RECIPE

子どもも大人も大好き
グルテンフリーなハンバーグ

Hashimoto
HOMES
TIMELESS MODERN

Lighting of the Nordic

北欧照明

北欧には有名な照明がたくさんありますが、あの素敵な照明たちはどのようにして生まれたのでしょうか。

北欧の冬は厳しく、かつ日照時間もフィンランドの首都ヘルシンキでは冬至で約6時間しかありません。

オーロラが見えることで有名なロバニエミに至っては、この時期は3時間を切ります。日中でも明るくなく、日の出からそのまま日の入りになるというような感覚・だとか。必然的に室内で過ごすことが多くなり、暮らす人々がいかに心地よく過ごせるかということを次第に考えられるようになりました。

例えばルイスボールセンのPH5は眩しさを感しないことと、テーブル上を明るく照らすこと、食卓に着く家族の顔を柔らかく照らすことを計算してあの美しい形ができています。そして、キャンドル。北欧はキャンドルの文化があります。

フィンランドは「国民一人当たりのろうそくの消費量が世界一」ともいわれており、他の北欧の国々でもレストランやバーはもちろん、街角で頻繁にキャンドルを目にします。そして、家庭にもキャンドルは当たり前が存在します。共通しているのは暖かい光、やわらかな光であること。

オレンジ色の光は決して明るくはありませんが、心までホッと温まるような雰囲気を纏っています。日本人の私たちは特別な日、例えば誕生日や結婚記念日に訪れるレストランのテーブルに置かれたキャンドルを見て、落ち着くな、と思った経験もあるのではないのでしょうか。

キャンドルセラピーという言葉があるように、揺れる炎には心を安らかにする効果があります。北欧の人々のように毎日の生活にキャンドルを取り入れることは、私たちにとってはハードルの高いことのように思えますがイベントの多い今季節には比較的取り入れやすいのではないのでしょうか？

光のドルチェ

光のドルチェとは、キャンドルサービスのことです。大きなキャンドルスタンドではなくて、キャンドルカップというガラス製の器にティーライトキャンドルを入れて、本当のドルチェのようにテーブルに運びましょう。

How to

- 01 | キッチンにキャンドルカップ（10個ほど）を用意して、お盆の上にきれいに並べます。
- 02 | カップにティーライトキャンドルを入れます。
- 03 | 事前に部屋の明るさをグッと暗くしておきます。
- 04 | ドルチェを楽しむための音楽をかけます。
- 05 | 着火用ライターを使いキャンドルに火をともします。炎が安定したらゆっくりとお盆に乗せたまま運びます。
- 06 | まず、10個のあかりがまとまって点いている状態をみんなで楽しんでください。
- 07 | テーブルやチェストの上、窓辺などにひとつずつおいていきましょう。それぞれの場所に光のドルチェが届けられました。

※火災には十分配慮して安全にご使用ください。
※お子様のみでの使用は避けて下さい。



お客様の声

OWNER'S INTERVIEW

心にも身体にも優しい家



◆K様邸/2018年9月入居 ご家族構成/ご夫婦・お子様3人

Q1. ハシモトホームズを選んだ理由・決め手

(ご主人)「住宅会社はかなり見て回りました。計画から入居するまでに5年以上とゆっくりしていたこともあるのですが、選ぶのにすごく迷いました。私が建築関係の仕事ということもあり、完成した建物もたくさん比較しましたが、その5年前のおうちの印象がすごく印象に残っていましたね。工事中の現場を見学できたことも会社を選ぶ上で大変参考になりました。現場きれい(美化)活動も職人の教育や会社の姿勢も感じることができました。」



Q2. 住んでみての感想

(奥様)「リビングと和室コーナーがつながっているので、『広々感じるね』と友人によく云われます!無垢床や珪藻土の塗り壁も優しい印象で気に入っています。それと、健康快適住宅の説明を受けていたのですが、『室内の空気がスッキリしている』とも云われるので、そうなのかなと思っています。」
(ご主人)「住んでみて、娘(小6)の乾燥肌も直ったので空気が良い影響なのかと思います。抗酸化空間を早速、体験していますね。」

Q3. これから建築される方へ

(奥様)「私達はたくさんのお客様のうちを拝見したのですが、夫婦でこれはいいね!とか、私たちにはほらないかな、とか実際の暮らしのイメージを持つことで住まいづくりに最も大切な"設計者に要望を伝える"ことがうまくできたと思います。」

(ご主人)「住まいづくりは、会社のスタッフからその想いが職人に伝わっていくのだと思います。ですから、真剣に考えてくれそうなスタッフとの出会いが肝心だと思います。私たちの意見を持つこととそれを叶える為に聞いてもらえる方との出会いがあるといいですね。」



★HPにてこれまでの「お客様の声」もUPしています。

暮らしを楽しむオーダーメイドの住まいたち#01

WORKS



◆岡山市南区:F様邸 ◆2017年竣工 ◆延床面積:115.50㎡

「自然の素材に囲まれて、優しい色合いの北欧風な空間に設えました。リビングダイニングのロングな造作カウンターは、住まいと暮らしに調和しています。」

タイムレスモダンな小物たち#01

亀の子束子西尾商店 亀の子束子1号

1907年(明治40年)東京で生まれた亀の子束子。

それまでの藁や縄を束ねただけの洗浄道具はもろく、洗浄力がありませんでしたが、棕櫚繊維を針金で巻いた「亀の子たわし」の発明は洗い方そのものを変えました。以来、明治・大正・昭和・平成と同じ形、同じ品質で職人の技術が引き継がれています。野菜を洗うだけでなく、台所では汚れた調理器具の予洗いに使用することでスポンジへの負担や洗剤使用量を抑えるなど、環境にやさしい洗浄方法として今あらためて注目されています。

女性でも使いやすいサイズを熟考して開発された1号型は、創業以来伝統の形状と製法を守り続ける逸品として2013年グッドデザイン・ロングライフデザイン賞を受賞しています。



「身体が喜ぶグルテンフリー」

◆グルテンフリーとは？

最近よく耳にする「グルテンフリー」という言葉。文字通り、グルテンを全く含まない食品のことです。グルテンとは、小麦や大麦、ライ麦など、麦類に含まれるタンパク質のことです。

◆なぜグルテンフリー？

グルテンが健康障害を起こすことがあるため、グルテンの入った小麦製品を徹底的に摂らない「グルテンフリー」を実践する人がいます。グルテンに対して健康障害を起こす病気には、『セリアック病』や『グルテン不耐症』などがあります。また、小麦のタンパク質に反応する、食品アレルギーとして『小麦アレルギー』もあります。

◆アレルギー以外にも、グルテンフリーが選ばれる理由。

グルテンフリーの食品を選ぶ理由は、アレルギーだけではなく、グルテンフリーの食事は体質の改善につながるといわれていますが、具体的には下記のような効果があるといわれています。

- 体力が増す ● 美肌効果 ● 食欲の抑制 ● 冷えやニキビの改善 ● 疲労感の減少や睡眠の改善
- むくみやコリ、関節炎の改善 ● 果物や野菜を摂る機会が増える ● 糖尿病や心臓病、ガンなどのリスク減少
- 体に良くない加工食品を食べる機会の減少 ● コレステロール値、腸内環境の改善
- グルテンフリーの食品にはビタミン、ミネラル、抗酸化物質をより含むものが多いので、ウイルスや菌に強くなる

グルテンを摂らない食事に変えることで、このように実にさまざまな効果が期待できるといわれています。

◆グルテンフリーをはじめよう！

今回はグルテンフリーの基礎をお届けしてきました。個人差のあることなので、参考にしていただいた上で、ご自身の判断をおすすめします。重要なことは、そのバランスと本質。例えば、パンを減らしたところで小麦粉をたくさん使ったお菓子を食べていたら、グルテンフリーな生活に程遠いです。小麦を悪者と決めつけるのではなく、体にいいとはどんなことか、その本質をきちんと見極め、バランスのいい食生活を送る必要があるのではないのでしょうか。



RECIPE



子どもも大人も大好き
グルテンフリーなチーズのせハンバーグ

材料(4人前)

- 合い挽き引き肉 …… 400g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- にんにく …… 1かけ
- にんじん …… 3cm
- 卵 …… 1個
- おからパウダー …… 大さじ4
- 豆乳(牛乳でも可) …… 大さじ4
- 塩コショウ …… 少々
- ナツメグ …… 少々
- 味噌 …… 小さじ2
- スライスチーズ …… 4枚

～ソース～

- ケチャップ …… 大さじ4
- ウスターソース …… 大さじ3
- バター …… 5g
- 砂糖 …… 少々

調理方法

- ① 玉ねぎ、にんにく、にんじんはみじん切りにしておく。
Point しっかりこねること!
- ② 挽肉に①と残りの材料を全て入れ粘りがでるまでこねる。
- ③ フライパンを熱し、中央部分に指で丸く穴をあけて焼いていく。
最初は中火で片面に焦げ目がついたら裏返し、
弱火で中までゆっくり火を通していく。焦げそうなら水か酒を入れて蒸し焼きにする。
- ④ 焼いたらフライパンにソースの材料を入れ混ぜ合わせチーズをのせた上にソースをかけて完成。

※にんじんなどのみじん切り野菜はお好みでのご類などに変えてもおいしいです。
味噌やナツメグは隠し味としてお好みで加えてみてください。
パン粉をおからパウダーに変えるだけでグルテンフリーのハンバーグができます。
子どもも大人も大好きなハンバーグ!是非グルテンフリーに変えて作ってみてはいかがでしょうか。



豊かな暮らしを実現させる
健康快適住宅
HASHIMOTO HOMES

■ EVENT 情報 ■

EVENT.1
12.15 SAT / 16 SUN 10:00-17:00
新築実例見学会in岡山市南区泉田
ナチュラルモダンスタイル
空気質にこだわった健康快適住宅です。

EVENT.2
2019 1.6 SUN 10:30-14:30
もちつき大会in福成展示場
恒例餅つき大会を今年は新春に開催!
大人も子供もあつまれ〜♪

EVENT.3
2019 1.20 SUN 10:30-12:00
住まいづくり講座～健康編～
住まいづくりにおいて大切なことは何でしょうか?
家族の幸福の源は健康です。


EVENT.4
2019 1.20 SUN 13:00-16:00
住まいの賢学会～バスツアー～
実際に暮らしていいらっしゃる方のお住まいにお伺いします。
住まいづくりの先輩からアドバイスももらおう。

MODEL HOUSE OPEN 

売地情報
岡山市南区浦安南町

西日本を中心とした豪雨により被害を受けられました皆様に心からお見舞いを申し上げます。
一日も早い復旧を心からお祈りいたします。

〈お問い合わせは弊社ホームページまたは下記のフリーダイヤルまでご連絡ください。〉

ハシモトホームズ/橋本興産株式会社  0120-31-5151 www.h-homes.co.jp
〒702-8022 岡山市南区福成2丁目21番31号(ハシモトホームズリビングスクエア)



「COLORFUL (カラフル)」は、ハシモトホームズが提案する暮らしを豊かにするライフスタイルマガジンです。季節を感じ、日常にプラスして、ちょっとお洒落で楽しい気分を感じて欲しいとの想いでハシモトホームズのスタッフが自ら製作をしています。定期に購読を希望される方は、ホームページよりご連絡ください。無料で送付いたします。