2020
JAN&FEB
VOL.33
隔月発行

「特集」岡山の冬の味覚『かき』

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE

2020

OWNE R'S INTERVIEW
家事動線にも優れた絆を育む暮らし

STAFF
ハシモトホームズなヒト

column
食用油にこだわろう

RECIPE
旬を食す かき鍋

INTRODUCE FRIEND SHIP
MO:GLA

EVENT INFORMATION
1-2 月のイベント情報

日生の「かき」 special

ボクたちには足がない。
生まれてから一生このままなんだ。
ずっと海水やプランクトンを食べて暮らしている。
他の２枚貝は自分で移動できるって聞いたことがあるけど。

その昔、工業廃水や埋め立てで「赤潮」っていうのが襲ってきて、
海の仲間が減って行くし、とってもさみしかったんだ。
でもボクたちは生き抜くチカラを持っていた。

でも今は漁師さんたちが“里海里山づくり”っていって、海をおいしくするために、山を大切にしてくれている。
だからボクたちはおいしい海水やプランクトンを食べて、栄養いっぱいの大きな“プリプリさん”になるんだって！

日生の名所

五味の市へ行ってみよう！

日生町漁協の魚市場は「五味の市（ごみのいち）」の愛称で親しまれています！
その名の通り、売り場にずらりと並んだ鮮魚を前に、おかみさんたちが、威勢のいい掛け声で勧めてくれます。岡山県は牡蠣の水揚げ量全国3位を誇り、日生では水揚げが開始される10月末から市場は牡蠣一色になります。

活気に溢れる市場

入口にはカモメがお出迎い

暖簾の前で１ショット♪

おかみさんたちの会話も弾む

お兄さんの笑顔が抜群

ぜひご賞味ください

イベント情報

●五味の市大感謝祭
「ぎょぎょっと祭り！」
毎月第１日曜日 / 開催時間：9:00 ～
※1月は第２日曜日

●ひなせかき祭
開催日時：2/23(日) 8:00～14:00

※日程、料金など変更されている場合がありますので、お出かけの際は問い合わせ先にご確認ください。

五味の市 / 日生町漁業協同組合

■営業時間 9:00～16:00
（営業時間内でも、完売後は閉店しますのでご注意ください）
■定休日 毎週火曜日（祝日の場合は水曜日）
■電話番号　0869-72-3655
■住所　〒701-3204 岡山県備前市日生町日生 801-8
P 有 / 電車：最寄り駅「日生駅」より西方面国道沿いに徒歩約 10 分
■URL　https://www.hinase.net/gominoiti/

人の手を加えて、海を豊かにする「里海づくり」
～日生の SDG s 活動～

きっかけは、３０年ほど前に遡ります。そのころの日本は高度経済成長に沸き、全国的に工業廃水や埋め立て問題、乱獲などの環境問題が大きく表面化しました。「元の海に戻すために、自分たちで出来ることは何だろうか？」と日生町漁協組合の漁師たちは自問を続け、その時、海が汚れるとともに消滅した〈アマモ場〉に注目したのです。現に 1950 年ごろには 590 ヘクタール（東京ドーム 100 個分以上）だったアマモ場が 1980 年 /40 年後にはたった 12 ヘクタール（2%）に減少し、アマモの森はほとんど姿を消してしまっていたのです。

アマモの森は＜生命のゆりかご＞

＜アマモ＞とは、一言でいうと海の中に生えている海草の一種です。しかしアマモには水質浄化や海水温上昇の抑制などの性質をもっており、その他魚たちにとって絶好の隠れ場・産卵場に最適でした。

試行錯誤の 35 年

アマモ場再生の取り組みを始めて 35 年が経ちますが、最初は種まきをしても全く根付かず、台風で全滅したこともありました。成長しない原因は海底の底質悪化にあったのです。その中でやっと成果がつかめたのが、牡蠣の殻を海底にまき、そこへアマモの種を根付かせる。しかも殻をまくことで、ヘドロの巻き上げを防ぎ、水の透明度が増すことでアマモの成長を促すことがわかったのです。

2016年備前市日生町でアマモサミット開催

しかし漁師たちの高齢化に伴って、アマモ再生事業も人手不足になってきた現在、行政機関の協力で、地元の中学生たちにアマモ再生事業を授業の一環として取り組んでもらうことになりました。今では日生漁師と学生、行政やメディア、地域企業が一体となって取り組んでいます。アマモを植えて海を守る活動は全国に広がっており、2016 年には日生町でアマモサミットが開催されました。

先人の想いを受け継いで次の世代に渡していく

全国に先駆けてアマモ再生活動を始めた日生町漁協組合は、先人の想いを受け継いで次の世代へ広げ、自然と人が共存するための有るべき姿を実現し、国内外に広く発信し続けていこうと活動を続けています。

資料：日生町漁業協同組合サイト「里山里海 Project」より

お客さまの声 / オーナー様インタビュー

家事導線にも優れた、絆を育む暮らし

I 様邸（浅口市 /2015 年竣工）

Owner's interview

家の軒と一体化！

「家と車の屋根を一体にしたかった」

Q こだわりのポイントは何ですか？

（ご主人）深い軒、ウッドデッキ、そして、木をたくさん使うことが希望でした。家と庭と駐車スペースとのつながりも持ちたかったので、カーポートは作りたくなかったです。だから家の屋根を延ばして車を停める場所を提案してもらいました。

（奥様）家事導線にはこだわり､キッチンとランドリースペースを一直線につないだことです。

「ウッドデッキは大活躍！」

Q 住んでみての感想を教えてください。

（主人）リビングからウッドデッキと玄関、駐車スペース迄板張りの天井が延びているので、暮らしという点でつながっています。特に子供と休日、BBQ やプールなど遊んで過ごすのに、馴染んでいます（笑）

（奥様）キッチンを中心に、ウッドデッキからその先の庭まで見渡せるので、子どもの様子も常に確認できるので安心しています。

「注文住宅は難しかったけど楽しかった」

Q これから住まいづくりをされる方へ

（主人）やりたいことを叶えようとすると、どうしても予算がオーバーしてしまうので、予算内でできることを色々提案して楽しくやれるパートナーが大事だと思います。

（奥様）パートナーは大事です。注文住宅は、打合せが多いので何でも話せる関係を持てるかは重要ですね。あと、私たちは住まいづくりのタイミングは土地を探すところからでしたから、まだ先かなぁと思うくらいがちょうどいいと思いますね。

※I 様邸の施工事例やインタビュー記事は Web でも公開中

staff

ハシモトホームズな人

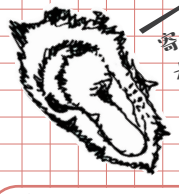
今回はプランニング・設計を担当する
ハシモトホームズの要になる
デザイン室の 3 人にインタビューしました。

手前：コーディネーター　左 / 山口・右 / 橋本　後ろ：設計 / 遠藤

Q 家づくりで一番こだわっているところはどこですか？

遠藤：パパ・ママ・子供がそろってコミュニケーション（会話・アイキャッチ）ができるLDK
どこからも外をながめてホッとできる居場所と美味しくお酒 と が飲める居場所をつくりたい

山口：オリジナルの造作家具

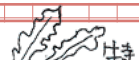


絵：遠藤

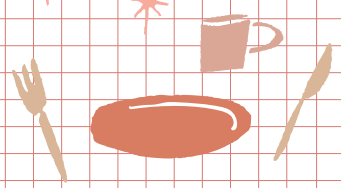
橋本：お客様の日々の家事負担を減らせるよう、家事動線・収納動線を常に考えてます。

Q 冬のおすすめの食材とその食べ方は？

遠藤：海のかき。焼いてユズをしぼってそのままパクっと。

山口：海藻  特にワカメお鍋で食べるのがオススメ(^^)

橋本：冬はやっぱりユタツでみかん
愛媛に住む伯母が毎年送ってくれるので
家族みんなで毎日食べてます。



健康コラム column

「脳と身体の健康の為に『食用油』にこだわろう」

“トランス脂肪酸”という言葉を聞いたことがありますか？日本で馴染みのあるサラダ油に含まれている成分で、マヨネーズやマーガリン、ポテトチップスにも使用されてることが多いです。食品の成分表記に記載されていないので、普段気付く方も少ないかもしれませんが、アメリカでは食品への添加を規制している国もあり、社会問題にもなっています。摂取することで起こりうる被害としては、がんや高血圧、糖尿病、コレステロール疾患、うつ病などがあげられます。脳科学専門医の山嶋哲盛医学博士の研究では、神経細胞を破壊してしまい、認知症になる危険性が高まると提起しています。

ではどうしましょう？？ → おすすめは えごま油 / 亜麻仁油・オリーブ油・米油・ごま油

えごま油 亜麻仁油	酸化するので、加熱が不可の油で野菜ドレッシングやマヨネーズに最適です。 ほうれん草のおひたしや納豆、冷奴などの和食に向いています。
オリーブ油	パスタの調理やドレッシングに。 動脈硬化や心疾患を予防するといわれるオレイン酸を多く含んでいます。
米油	加熱に強くフライに適しています。ビタミンＥが多く、抗酸化物質もたっぷりです。
ごま油	てんぷらや中華料理にも使用されており、カリっと揚がり美味で身体にやさしい 健康的な油です。

（山嶋哲盛医学博士著「認知症が嫌なら油を変えよう！」より）

カキフライにおすすめ
米油マヨネーズの作り方

材料

■卵１個（常温に戻したもの）
■酢 / 塩 / 胡椒

調理手順

①ボールに卵黄（全卵でも可）を１個入れる。そこに酢・塩・胡椒を少々入れて、泡立て器で混ぜる。
②よく混ざったら、180ｃｃの米油を少しずつ入れ、とろみが出るまで混ぜ続ける。
※一気に油を入れると分離するので注意！
③生クリーム状になったら、酢大さじ 1/2 を追加し、混ぜ合わせたら完成！

冷蔵庫保存で１週間もちます。

著書：認知症が嫌なら油を変えよう！

今の食事を続けるとあなたも認知症になる！
もっと知りたい方は、脳医学博士が警鐘する著書を読んでみてください。

百年賢脳・健康法Ⅰ / そのサラダ油が脳と身体を壊してる
百年賢脳・健康法Ⅱ / 認知症が嫌なら油を変えよう！
作者：山嶋 哲盛　定価：本体 1,200 円＋税
ダイナミックセラーズ出版

医学博士　脳科学専門医
山嶋　哲盛 先生

金沢市生まれ。1979 年金沢大学大学院医学系研究科修了。同大学医学部助教授を経て、現在は金沢大学大学院医薬保健学総合研究科・再生脳外科科長。認知症の主因がサラダ油からできるヒドロキシのネナールであると発見し、認知症の初発する数年前の早期診断と予防的治療を行っている。

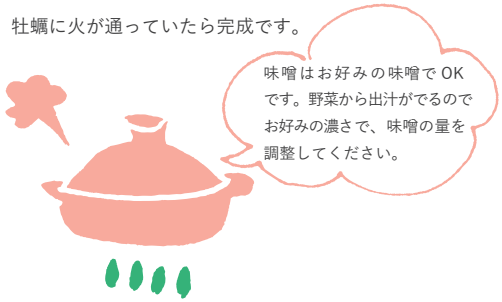
旬を食す カキ鍋 recipe

材料

■牡蠣・・・12 粒
■白菜・・・4 ～ 5 枚
■水菜・・・1/2 袋
■えのき・・・1/2 袋
（他のキノコ類でも可）
■豆腐・・・1/2 丁
■葛切り・・2 つかみ
■ちくわ・・・3 本
■ほうれん草・1/2 袋
■水・・・・・300ｃｃ
■和風だし・・小さじ 1
■味噌・・大さじ 4 ～適量

調理手順

1. 野菜や豆腐、ちくわをお好みの大きさに切り、葛切りは固めに下茹でしておく。
2. 牡蠣は片栗粉や大根おろしなどで汚れをもみ洗いしておく。
3. 土鍋に水 300 ccと和風だし、白菜の白い部分を入れて火にかける。
4. ③が沸騰してきたら、ネギ、えのき、豆腐、葛切り、牡蠣を加えてさらに 5 分ほど煮込みます。味噌、ちくわ、ほうれんそう、白菜の葉の部分を加えてさらに 3 分ほど煮込みます。
5. 牡蠣に火が通っていたら完成です。



広報誌「カラフル」設置場所一覧

【岡山市北区】●インテリアショップ アクタス岡山店●アスパラガス岡山ガスショールーム●岡山ロッツ 4F 地域情報コーナー●おまち堂フルータス●ONSAYA COFFEE 問屋町店●讃岐の男うどん駅前店●讃岐の男うどん富田町本店●手作りパン屋の TERUO●TOTO 岡山ショールーム●パナソニックリビング岡山ショールーム●papa グリルはるか●コーヒーマーケット「Ban･ca」（バンカ）●食楽日和ほのか●バー＆ライブハウス MO:GLA●業務用資材卸モダンプロ●リリックフラワー＆デザイン●結婚式場ル・メルシェ●ホットヨガスタジオ LOISE
【岡山市南区】●生活道具店トライアングルマーケット●ファミリーマート福成二丁目店
【岡山市東区】●古民家珈琲大多羅庵
【倉敷市】●グリーンショップ八木

（五十音順）

イントロデュース・フレンドショップ

～一体になって楽しめる音楽で 20 年～

ライブハウス

MO:GLA（モグラ）

ライブハウスは、出演者とお客が一体となり楽しいと感じてもらえる場所。プロもアマも関係なく愛ある⁉指導をする。音楽はもちろんトークでもお客を楽しませることでモグラのライブになる。これからも、よりいい音楽をこの場で届けたいと語るオーナーの福武氏は古希となりますます精力的に活動を続ける。

いい音楽を
届けたい

■MO:GLA　EVENT INFORMATION

「唄馬鹿（うたばか）な夜」1/19 SUN　OPEN/ 18:30 START/ 19:00　参加料金 /1,000 円　ドリンク別

月 1 開催の歌うことが大好きな出演者によるライブ。オーナーと店長も自ら「OKAYAMA 通天閣」として出演！ 3 月には 100 回を迎える人気イベント

もちろん出演もOK!

公式 HP/QR

ライブイベント他多数開催 / イベント非開催時は BAR としても営業。
詳しくはモグラ公式ホームページ迄
大人はもちろん、子供を連れてのご家族連れも大歓迎なお店です。

バー＆ライブハウス　MO:GLA（モグラ）
岡山市北区中央町 3－17 橋本興産第一ビル地下 1 階
TEL086-235-3277

イベント情報　event information

LINE 公式はこちらから

2.15 SAT/**16** SUN　10:00~17:00

新築実例見学会 in 岡山市南区浦安南町

自分たちが「いい」と思える新しい住まいづくりのために
良いと思えるプランニングに気持ちもアイデアも託しました。

2.8 SAT　10:00~17:00

住まいづくり税理士相談会

資金や住宅ローン、土地、税金について専門家に
無料で個別相談できます。

2.1 SAT -**3.1** SUN　予約制

2 月限定展示場 in 倉敷市茶屋町

ライフスタイル（住みごこちの良さ）と
テクノストラクチャー（強い構造）は必見！

2.8 SAT　13:00~16:00

住まいの賢学会～バスツアー～

オーナー様邸の実際の暮らしを拝見する人気の企画！
住まいづくりされる方にはぜひおすすめ。

日程・時間等は変更になる場合がございますので、随時 HP にて更新しています。

豊かな暮らしを実現する
健康快適住宅

Hashimoto HOMES

NEWS　土地情報 ： 岡山市南区福島 / 岡山市南区浦安本町 / 岡山市南区浦安南町↦詳しくはHPをご覧ください。

＜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
〒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）
www.h-homes.co.jp
公式HP

ハシモトホームズのSDGs宣言
全ての人の健康と幸せに貢献するために
ハシモトホームズはSDGs（持続可能な開発目標）に取り組み、持続可能な未来を築いていきます。

「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制作しています。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。無料で送付致します。