「未来家」通信

MIRAIE（みらいへ）

第２号

「住まいの新しいカタチ」を考えよう！

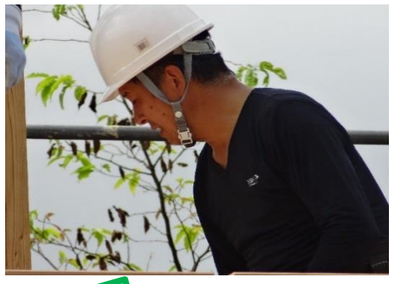
株式会社ホームベース　〒690-0045松江市乃白町395-3　一般建設業許可：島根県知事般30第9657号

家のお困りごとは 大工のシンちゃん におまかせ！

「若いころなら自分でできたけどなぁ・・・」
「この段差に少しのスロープがあれば楽なのに」
「この部分を本当は使いやすく直したいんだけどぉ」

など、**家のちょっとしたお困りごと、ガマンしてること**ありませんか？

一級建築士のシンちゃんと、我々(株)ホームベースのスタッフで迅速丁寧に対応します！



【プロフィール】

①地元奥出雲町で大工業7年修業し独立
②技能五輪全国大会建築大工５位入賞
③1995年一級建築士取得
④2004年シン建築設計事務所開設
⑤2018年(株)ホームベースに入社

愛犬との散歩が大好きです。気軽に声をかけてくださいね～！

お知らせ

島根県では、子育て世帯や高齢者等が安全安心・快適に
暮らせるよう住宅リフォームの助成事業を実施しています。

一戸あたり上限30万円（助成対象工事費の1/3以内の額）

気になる方はお気軽にお問い合わせください。

長年の夢をカタチに
～孫とワンちゃんとくつろげる空間に～

一戸建て 全面リフォーム

『汲み取りトイレを浄化槽にしようと思うんだけども』とのご相談からはじまったリフォーム。
当時、お風呂は五右衛門風呂、長年薪でお風呂を沸かした生活はひと苦労でした。相談をきっかけに奥様の家事導線を考えた間取りに。あわせて床もバリアフリーにし、転倒防止を考えました。
キッチンは、奥様のこだわりにこだわり抜いたキッチンへ変更。
換気扇は、自動で換気扇を洗ってくれるクリナップの「洗エール」を採用。キッチンファニチャーもセットし収納力もアップ。
リビングはワンちゃんといつでも一緒な空間を楽しめるようにとリビングとダイニングを一緒に。
そして、最大のご要望は「お孫さんと一緒にリビングの窓に腰かけて花火をする！」このご要望に腰窓から掃き出し窓に変更。できあがったリビングからの眺めは奥様お手製の花壇がありとても素敵な空間に仕上がりました。ご主人様からは、「365日あった薪をくべてお風呂を沸かす作業時間を、今は大好きな畑仕事に没頭でき、とても有意義な時間を過ごしている。」とのお言葉。奥様からは、「お部屋の雰囲気もいいし、キッチンの機能がなにより使いやすい！」とご感想をいただきました。

▲お手製の花壇で彩り豊かに

➡奥様こだわりのキッチンへ

▲リビングでワンちゃんといつでも一緒

次号は、こちらの外壁リフォームについてご案内いたします。

ZEH builder Z2020B-00021-CR　ゼロエネルギーで、暮らそう。

LIXIL リフォームネット

私たちは国内最大規模のリフォームネットワーク
「LIXILリフォームネット」の登録店として、
地域に愛されるリフォームをご提案し、
家族の笑顔があふれる住まいづくりをお手伝いいたします。

ホームページ　Facebook　ブログ　Instagram

美味しく楽しく！
疲れを解消

発酵食品で夏のセルフケア

高温多湿の気候に加え、屋内外の大きな温度差、効きすぎて寒い冷房……、体力を奪われて疲れがたまりやすい夏の日々。発酵食品を毎日の食事に取り入れて、美味しく元気に過ごしませんか。

メリットいっぱい！発酵食品

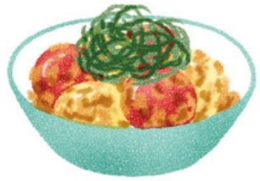
発酵食品には、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチなど、そのまま楽しめるものから、しょうゆやみそ、酢などの調味料まで多彩なものがあります。さまざまな微生物の働きが食材の成分を分解し、人にとって有益な発酵食品に変化させるのです。発酵させることで栄養価がアップし、また、消化吸収しやすくなります。腸内環境を整え免疫力の向上につながるともいわれており、疲れやすい夏こそ楽しみたい食材です。

夏にうれしい！発酵食品の楽しみかた

発酵食品といえば食欲をそそる独特の旨味と香り。暑さで食欲がない時は、ぜひメニューに取り入れて。おすすめは冷たいスープ。大葉などの薬味をたっぷり入れた「冷やしみそ汁」や、キムチベースの冷製スープなら、あっさり食べられます。
涼しい屋内でぬか漬けなどの漬け物をお茶請けとして楽しんでもいいでしょう。

暮らしのレシピ

発酵食品をアレンジ！夏のひんやりレシピ



夏の暑さで食欲がない……、そんな時におすすめ！
冷たくて美味しい2つのレシピをご紹介します。

薬味たっぷり冷や汁

▼材料（2人分）

あじの干物 …… 1尾
ごはん …… 茶碗2杯分
豆腐（木綿）……½丁　きゅうり……1本
小ねぎ …… 2本　大葉……5枚
みょうが …… 2個　だし汁……400ml
みそ …… 大さじ1　すりごま（白）…… 適量

▼作り方

❶あじの干物は焼いて身をほぐし、骨と皮を取り除く。

❷だし汁にみそを溶かし入れ、冷蔵庫で冷やす。

❸豆腐は粗くほぐして水気を切り、きゅうりと小ねぎは小口切り、大葉とみょうがは千切りにする。

❹❷に❶のあじ、❸の豆腐、きゅうり、小ねぎ、大葉、みょうが、すりごまを加えて混ぜ、器に盛ったごはんにかけたら出来上がり。

チーズと夏野菜のみそ漬け

▼材料（2人分）

チーズ（お好みのもの）　適量
夏野菜（ミニトマト、きゅうりなど）　適量
Ⓐ みそ …… 大さじ2　みりん　大さじ1
　砂糖…… 小さじ1

▼作り方

❶チーズと夏野菜は食べやすい大きさに切る。

❷ポリ袋やジッパー付きの保存袋にⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❸❷に❶のチーズと夏野菜を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れ味をなじませる。

❹3時間ほどおき、みそをキッチンペーパーなどで軽くぬぐい器に盛りつけたら出来上がり。

ポイント　小さなミニトマトはそのまま漬けてもOK。みそとチーズの組み合わせでいろいろな味わいを楽しめます。

夏にひんやり！
美味しく飲む発酵食品

酢
果実酢のさっぱりジュース

りんごやブルーベリーなどの果実酢を水や炭酸水で割るだけのさっぱりジュース。お好みではちみつやシロップを加えると甘くて美味しい仕上がりに。

甘酒
高栄養価な“飲む点滴”

栄養たっぷりの甘酒は別名“飲む点滴”と呼ばれています。江戸時代には暑い夏を乗り切る飲み物として愛されていたそう。氷と一緒にグラスに注いで涼やかな1杯に。

ヨーグルト
爽やかラッシー

インド料理に欠かせないヨーグルトベースの爽やかなドリンク。マンゴーやブルーベリーなどのフルーツをミックスしたアレンジもおすすめです。

暮らしのワンポイント

木製家具のメンテナンス

こまめなメンテナンスで大切な家具を長くきれいに使いましょう

ホコリがたまると掃除の手間が増えてしまう家具は、普段からこまめにから拭きしてキレイな状態を保ちましょう。また木製のテーブルに食事などをこぼした時は、薄めた中性洗剤を浸した布でよごれを拭き取ったあと、水拭きとから拭きで洗剤も拭き取るのが基本。ただし素材や塗装により対処が異なる場合があるので、適した方法を確認しておきましょう。

暮らしのヒント

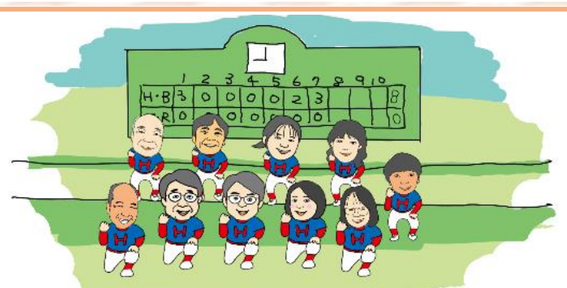
カレーとヨーグルトの相性がいい理由

のど越しのよいさっぱりした味になり、スパイスの健康効果もアップ！

カレーの隠し味として定番のヨーグルトは、味をマイルドにするだけでなく、ターメリックの持つ解毒作用や抗酸化作用といった健康効果をさらにアップさせるといわれています。カレーの後のデザートにも爽やかなヨーグルトはぴったり。隠し味に、デザートに、ヨーグルトが選ばれるのには、ちゃんと理由があるのです。

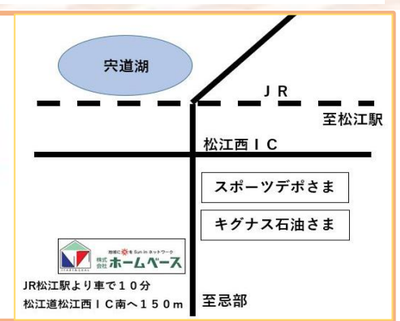
【編集後記】

空にはもくもくと大きな入道雲が見られるようになり、いよいよ夏も本番です。夏といえば、夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。



START&GOAL

地域に楽を Sun in ネットワーク
株式会社 ホームベース

〒690-0045
松江市乃白町395-3

Tel (0852)61－8922
Fax(0852)61－8933