2021年 6月1日 発行　第207号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

ほほえみ Hohoemi ぽすと Post

巡礼３

こんにちは、バウハウスの三品です。もうそろそろ梅雨ですね。関東地方の梅雨入りはまだ宣言されていませんが空模様は梅雨空です。予定していた上棟が雨で延期になりました。テルテル坊主に晴天を祈願しなかった祟りかもしれません。

さて、コロナ禍で外出もままならない昨今です。「不要不急の外出は控えて下さい」と言われれば言われるほど、自由に出歩けた昔を懐かしく思ってしまいます。早くワクチン接種が行きわたりコロナの特効薬ができるといいですね。

そんなことを思っていると、３年前のスペイン巡礼の旅が懐かしく思い出されました。ちょうど今頃、私はスペイン北西部の巡礼路、メセタの大地を歩いていました。フランスから最大の難所といわれるピリネー山脈の山越えで始まった巡礼の旅も１５日間で約 350 キロを走破し目的地まであと 450 キロの位置です。体もだいぶ慣れてきて気持にも余裕ができたころです。正直、初日のピリネー山脈のイバニェタ峠越えは、なんでこんなところに来てしまったのだろうかとわが身を嘆くほど過酷な山越えでした。旅の用具一式が入ったリュックが両肩に食い込み背中がパンパンになるほど痛みを感じます。途中何度かリュックを投げ出し仰向けになって休み、休み、這うように峠を登り切りました。頂上近くには聖母マリア像、十字架が建てられていましたが宗教心のない我が身に神のご加護は届きません。頂上からは一気に 450 メートルを下る急な山下りです。足首を痛めないようにジグザグに降りて麓にその日の宿の修道院を見つけたときは、やっとこれで初日を乗り切れたと地獄で仏の気分でした。

メセタはスペインの中央台地で標高 800 から 1000 メートルのフラットな木陰も何も遮るものがない平原です。岩と土埃の道、麦の畑が延々と続く同じ景色の中をひたすら歩きます。ところどころにあるバル（売店）も全くありません。夏には脱水状態になる巡礼者も多いといわれるある意味、もう一つの難所です。ひたすら前に歩を進め心を無にできる巡礼路です。

宗教心があって出かけた巡礼ではありませんが、今となっては、苦しさもいい思い出になりました。コロナが収まったらもう一度歩いてみたいと思う昨今です。

住まい設計工房バウハウス（株式会社バウハウス）
〒278－0051　千葉県野田市七光台45－1（ショッピングセンター「イオンタウン七光台」向かい）
電話04－7127－8200　FAX04－7127－8201　　メール　info@bauhouse.co.jp

いきいき趣味らいふ

カルトナージュ

カルトナージュは18世紀にフランスで生まれた伝統工芸。フランス語で「厚紙細工」の意味です。カルトン（厚紙）で作った箱に布や紙を貼って、美しく装飾していきます。カルトナージュのやり方は、大きく分けて３種類あります。

（１）フランス伝統の作り方を忠実に再現したもの。（２）空き箱を切り開き、キルト綿と布を貼り、針と糸で縫い合わせ元に戻すもの。（３）空き箱にそのまま布や紙を貼り、美しく仕上げるもの…です。ちなみに、日本では（３）が広まっています。

カルトナージュの楽しさは、デザインを考えて材料を探すプロセスにあると言えます。最初の「柄選び」がポイントで、どの柄を選ぶかはその人の感覚によります。完成したら何を入れようか、どこに飾ろうかと考えることも醍醐味の一つです。材料としては、自分の家にある余った布や紙を再利用できます。必要な道具もハサミやカッター、マスキングテープといった身近なもので始められます。

近所に習いに行ける教室などがない場合は、本やネットなどで始めることも可能です。最近ではカルトナージュのキットも売られていますので、購入してみるのも良いでしょう。

ペットと暮らそう♪

★オオクワガタを飼いたい★

時に9センチにもなる大物が現れるオオクワガタは、一時期値段が高騰し、１０００万円という値がついてニュースにもなりました。現在も生息地域によってブランド化されていたり、珍しい個体に高値がついたりします。ただそれらは熱心な愛好家の話で、通常は安価で手に入れられるので、初心者でも飼育に問題はありません。価格の相場は、一匹（一頭）２０００円、オスとメスのセットで３０００～４０００円程度です。常温で飼育でき、幼虫飼育・産卵ともに簡単なので飼育が初めての人にもおススメです。初心者に嬉しい飼育セットも市販されていて、比較的容易にケースや付属品を揃えることができます。

★プライベートブランドを活用★

節約王手箱

プライベートブランド（ＰＢ）とは、大手スーパーや小売店が独自で生産・販売している商品のことです。セブンプレミアムやトップバリューなどが有名です。オリジナルのブランドよりも低価格でありながら（自社生産だけでなく）オリジナルの工場に委託しているケースも多いので、同等の品質のものを非常にお得に購入できることが多々あります。一方で、オリジナル商品しか取り扱っていないお店はその価格をギリギリまで値下げするため、場合によっては別店のＰＢ商品よりも安くなることがあります。しかし、ＰＢは、基本的には節約になるありがたいシステムです。上手に見極め、活用しましょう。

いつまでも美しく

～スニーカーをおしゃれに履く～

スニーカーは、一歩間違うとカジュアル過ぎて、子どもっぽく見えてしまうという落とし穴がありますが、足が疲れずに快適に過ごせ、取り入れ方次第では肩の力を抜いた女性らしさを演出できます。アウトドアを楽しむ休日や、通勤でも活躍します。

大人の女性がスニーカーをコーデに投入しておしゃれに見せたいとき、間違いないのがスカートと合わせることです。特に、エレガントなスカートがおすすめです。もしスニーカー選びに迷ったら、コンバースのような、どんな洋服にも合わせやすい定番スニーカーを選ぶようにしましょう。ハイカットはショートブーツ感覚で履けますが、小柄な方や履きこなす自信のない方は、難易度の低いローカットが良いでしょう。どんなボトムスとも合わせやすいので、活用頻度が上がります。おしゃれ上級者でしたら、あまり知られていないようなコアなスニーカーを選んでも良いでしょう。色は、ブラックやホワイト、グレーといった無彩色を選ぶと、どんなコーデともマッチする上、スニーカー特有のカジュアル感が軽減されます。

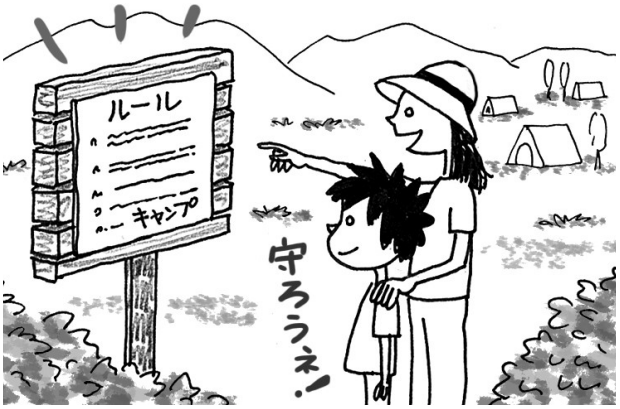
こんなときどーする!? 年中行事から冠婚葬祭まで

～キャンプのマナー～

本格的な夏の到来によって、キャンプに出かける人が増加します。本人もそして周りの人たちも快適に過ごすためには、それぞれの心がけが重要です。

以下の６点に気をつけましょう。

① キャンプ場のルールを厳守……キャンプ場には快適に安全に過ごせるよう、いくつかのルールが設けられています。それを守るのは最低限のマナー。特に、ゴミの捨て方は徹底して守りましょう。



② 夜は静かに……キャンプの夜の物音は自分が思っている以上に響きます。決められた就寝時間がきたら他の宿泊者の迷惑にならないよう静かに過ごしましょう。お酒もほどほどに。

③ 共同施設を綺麗に使う……炊事場、トイレ、洗面所など、キャンプ場では多くの人が利用する共同施設があります。それらを綺麗に使い、譲り合いの精神を持ちましょう。

④ プライバシーに配慮……テントを張った区画サイトはキャンプ中の「自分の家」。勝手に他人の空間に侵入するようなことのないよう、注意しましょう。

⑤ 挨拶をする……キャンプ場スタッフや他の宿泊客、すれ違った人などに気持ちよく挨拶を。

⑥自然を大切に……豊かな自然に感謝と敬意を持ちましょう。薪が必要だと枝を折ったり、川に油や洗剤を流したりといった行為はNG。火の始末も厳重に。

【キャンプのマナー　https://camphack.nap-camp.com/227】

これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいベトナム料理

トマトフォー

材料(2人分)

フォー(乾麺)……200g
玉ねぎ……1/4個
鶏むね肉……1/2枚
酒……適量
サニーレタス……1枚
レモン……適量
パクチー……適量
(A)
トマトソース……1/2袋
鶏ガラ顆粒スープ…大さじ1
ナンプラー……小さじ1
水……2カップ

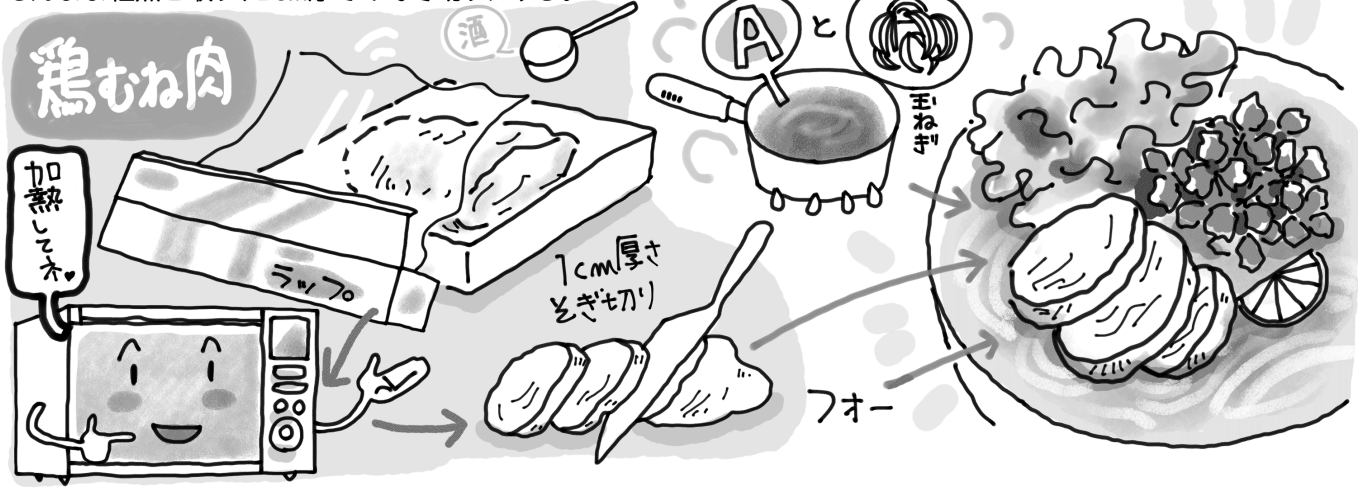
①フォーは たっぷりの湯でゆで、ざるに上げて水気をきる。

②玉ねぎは薄切りにする。

③耐熱皿に鶏むね肉をのせ、酒をふりかけ、ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。火が通ったら、ラップをしたまま粗熱を取り、1cm厚さのそぎ切りにする。

④鍋に(A)を熱し、玉ねぎを加えて5分ほど煮る。

⑤フォーを器に盛りつけ、④を注ぎ、③の鶏むね肉、サニーレタス、レモン、パクチーをのせる。

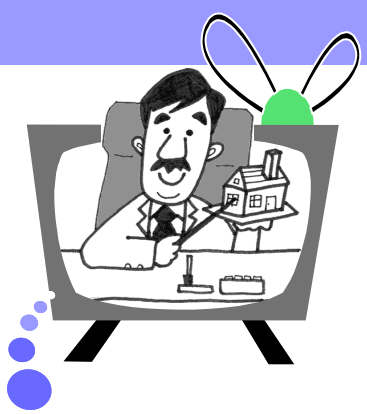


【参考】キッコーマンホームクッキング https://www.kikkoman.co.jp/homecook/

辛くないエスニック料理「フォー」

日本で「エスニック料理」という場合、かつてはタイ料理やインド料理が主流でしたが、近年はベトナム料理・ネパール料理などのお店も増えています。辛いイメージのエスニック料理ですが、ベトナム料理には辛いものはほとんど存在しません。ベトナムの食文化は、過去に長い間ベトナムを支配していた中国の影響を強く受けており、炒める、蒸す、煮るなど、中華の手法が多く取り入れられています。最も知られている「フォー」は、米粉と水で作るライスヌードルです。見た目は細いきしめんのような形をしています。ベトナムの一般的な朝食メニューであり、家庭で食べられるだけでなく、屋台や食堂なども数多くあります。梅雨という鬱陶しい季節、体調が悪い時や食欲がない時などもさっぱりいただけるメニューの一つであり、家庭で簡単に作れるものです。

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



＜今月のヒント＞ 使っていない部屋をクローゼットに

家族の独立などで、使っていない部屋ができたら、部屋全体をウォークインクローゼットにすることもできます。方法は３通りあります。大工さんに依頼して、壁に棚やパイプを取り付けてもらう方法。比較的リーズナブルな点がメリットです。次に、収納家具をオーダーメイドして設置する方法。引き出しのサイズなど、こまかく依頼することができますが、やや高額となります。そして、既製品のシステム家具を設置する方法。オーダーメイドよりは安く済むものの、サイズに制限があるのが難点です。

快適なウォークインクローゼットにするためには、いくつかのポイントがあります。まず、換気扇を設置したり、調湿性のある壁材を使ったりすること。収納だけでなく、ある程度の通路スペースも作ること。他にも、棚を可動式にしたり、背面側からも使えるようにしたりと、デッドスペースが生まれないような工夫も必要です。

こんにちは　スタッフ　黒田　公美　です。

夏に向けて、庭づくり中です

はじめまして。この春より設計を担当している黒田です。これからどうぞよろしくお願いいたします。
私が最近気になることは「ツバメの子育て」です。巣はわが家の玄関ポーチの真上にあります。5月の末に誕生したヒナを外出する度に２歳になる娘と応援しています。昨年の春に作った巣をリフォームして、子育てしているツバメ。私も１年半前から築30年程の家に住み、DIYで棚や机をリフォームしながら子育て中。自分と重ねて合わせて「私も暮らしづくり頑張るぞ」と励みになります。
そんな私がもう一つ気になるのが庭の木です。ステイホームの昨今、ガーデニングをはじめた方も多いのではないのでしょうか。皆さんはどんな木をお庭に植えていますか。
わが家の庭は春になればモッコウバラ→スイセン・ムスカリ→シラン等と花が楽しめますが、木がありません。雑木ガーデンが好きな私は、木を求めてホームセンターへ。しかし、決められず。植物が好きな私ですが、木の名前や特徴をよく知らなかったのです。「理想の木」を探しに携帯と本を片手に近所のお家をちょっと拝見。ヤマボウシ、ハナミズキ等の花が楽しめるお庭やユズ、ビワ等の実がなる木を植えているお庭。それぞれに個性があって、面白いです。
わが家の木はまだ考え中ですが、夏に向けて木陰でお茶のできる庭をつくりたいと思っています。
貝塚のモデルハウスのお庭はまさにお手本で、木々に囲まれた素敵な空間です。ぜひお越しください。

今月も、私たちの作ったニュースレターを
ご覧いただきましてありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。お楽しみに！