

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

2025年7月号

## 塩を集めて楽しもう

暑い夏はたくさん汗をかくので、塩分補給が必要になりますね。そもそも私達がいつも使っている塩にはどんな種類があるのでしょうか。

塩には天然塩と精製塩の2種類があります。天然塩には海塩、岩塩、湖塩がありますが、日本は四方を海に囲まれているので、ほとんどが海塩です。海塩は、海の近くに作った塩田に海水を引き入れ、水分を蒸発させてから煮詰めたものです。体に必要なマグネシウムやカルシウムなど、様々なミネラルが含まれています。昔はこの天然海塩がメインでしたが、効率よく塩を作るため1971年に法律が変わり塩田が廃止され、精製塩のみが作られた時期もあります。時代によって紆余曲折がありましたが、1997年に塩の専売法が廃止されたことによって、現在は様々な製法の塩が販売されています。ミネラルが含まれた天然海塩は甘みや奥深いうま味があり、

魚料理や野菜のドレッシングなどによく合います。

パンチのある辛さが特徴なのが岩塩です。岩塩は長い年月をかけて海水が結晶化して固まってできた塩のことで、地殻変動で隆起した場所などで採取されます。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、アルプスやアンデス、モンゴルなどが有名です。岩塩の塊は、水晶の原石のようで、キッチンにあるだけで楽しい気分になりますね。中でもネパールやパキスタンで採れるピンク岩塩はとてもきれいで、インテリアとして飾る人も多いようです。料理には摺り下ろして肉料理などに使うのがおすすめです。

食欲のない暑い日は、いろんな種類の塩を集めて楽しんでみるのもいいですね。





身近なテーブルウェアや花器は、私たちの生活に寄り添い、豊かにしてくれるアイテムです。真っ白でシンプルな磁器や落ち着いた陶器も素敵ですが、暑い季節には目に楽しく食卓に彩りを添えてくれる涼し気なガラス食器はいかがでしょう。

#### 【浮玉から生まれた美しいガラスたち】

1949年設立の北洋硝子株式会社は、もともと漁業用のガラス製浮玉を製造していました。しかし、時代の流れで浮玉がプラスチック製に置き換わり、漁師の高齢化や後継者問題のため苦戦を強いられます。そこで、長年培った「宙吹き」という高度な技法を用いて、青森の美しい自然を表現した器や花瓶を創作し始め、「津軽びいどろ」を誕生させました。製品の最大の魅力は、ガラスに映りこむ色彩の豊かさ。100以上ある色のレシピから、青森の自然や文化、四季を職人が巧みな技法と熱意で生み出します。この確かな技術と無限の美しさは、1996年に青森県伝統工芸品として認められました。

#### 【四季を詰め込んだ器を食卓へ】

春の桜、夏の田園やお祭り、秋の紅葉山や夕暮れ、冬の雪景色など、日本の四季を詰め込んだシリーズを展開しています。その中でも夏におすすめなのが、「NEBUTAねぶたタンブラー」です。東北三大夏祭りの一つである「ねぶた祭」の色彩とフィナーレの花火の鮮やかさを8色の色ガラスで表現した人気のシリーズで、底が厚く丸みを帯びたぼってりした姿のタンブラーは、ビールやハイボールを飲むのにピッタリ。日常の食卓を華やかかつ、涼し気に演出してくれますよ。



## 暮らしのエッセンス

暑い夏がやってきました。室内では快適に過ごしたいですね。涼しい照明を取り入れてみませんか？

#### ◆シーリングファンライトで攪拌

天井に取り付けるライトに、大きな羽のファンがついたものをシーリングファンライトといいます。冷房の冷たい空気は床に溜まるので、天井のファンを回すことによって、室内にまんべんなく攪拌されます。常に空気が動いているのでカビなども生えにくく、お部屋が清潔に保てます。ライトの上の大きな羽がオシャレでリビングなどにピッタリです。

#### ◆サーキュレーターライト

天井の照明に、サーキュレーターの機能が加わったタイプのシーリングファンです。

### 涼しい照明



ドーナツ型のライトの中央にサーキュレーターがすっぽり入っており、ファンの角度も変えることができ、空気を細かく攪拌します。どちらのタイプも冷房はもちろん、暖房時は天井に上がった暖かい空気が攪拌されるので、一年中快適に過ごせます。

#### ◆LEDに変える

LEDは蛍光灯や白熱灯に比べて発熱が少ないので、その分涼しく感じます。お値段は少し高めですが、消費電力が大幅に少なく寿命が長いので、長い目で見るとお得です。

# オクラとえのきの 和風サラダ

## 材 料 (2人分)

・オクラ	5本	・しょうゆ	小1/2
・えのき	50g	・酢	小1
・塩蔵わかめ	20g	・ごま油	小1
・かつお節	2g	・砂糖	小1/2
・白ごま	適量	・鶏がらスープの素 (なければ和風だしの素)	少量
		・にんにくチューブ	小1/2

④



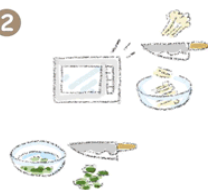
## あなたとこんすてきにごはん

①



オクラは茹でて冷水に取り、ヘタを切ったら一口大のナナメ切りにする。

②



えのきは石づきを取り半分に切り1分ほどレンジで加熱。わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。

③



④を混ぜ合わせ、①と②を合わせ、かつお節と白ごまを振ってできあがり。

### Health Point

オクラのネバネバの成分であるペクチンは、腸内の善玉菌のエサになるため腸内環境を整える効果が期待できます。

## 今どきリフォーム事情

### ～ 夏の暑さ対策 ～

夏の気温が年々上昇しています。それに伴って家の中も暑いんですよね。リフォームでできる対策を考えてみましょう。

### ◆窓からの断熱

窓から家に入ってくる熱を遮ると、室温の上昇を抑えられます。断熱効果の高い窓に変える、窓が二重になる内窓を設置して空気層を作る、樹脂サッシに変更してサッシからの熱を遮る、窓に断熱のシートを貼るなど、窓でできる断熱があります。窓の工事ができない場合は、窓の外にシェードを設置して、影をつくるのもおすすめです。

### ◆屋根の断熱性を高める

屋根は濃い色が一般的ですが、濃い色は熱を集めやすいです。その場合、断熱効果がある塗料を上から塗ると、暑さ対策になります。また、屋根裏に換気扇を設置して、空気を入れ替えることもできます。

### ◆エアコンを見直す

エアコンは古い機種だと効率が悪く電気代も高くなりますので、思い切って新しくするのもおすすめです。フィルターを掃除したり室外機の周りを整えたりするだけでも効率が上がりますよ。天井にシーリングファンを設置すると、さらに快適になります。

### ◆壁、天井、床に断熱材を増やす

古い建物は、断熱材が入っていないかったり、入っていても動いていたたり、効果が薄れてしまっている場合があります。断熱材を入れ直して、家全体の遮熱効果を高めましょう。





## お取り寄せ倶楽部

原爆ドームや平和記念公園など、国内のみならず海外からの関心も高い観光スポットを数多く有する広島県。その広島県には、昔懐かしい味わいの飲み物がありました。

桜南食品の『瀬戸内産レモン果汁入りひやしあめ』は、昭和レトロな花柄カップに入った、麦芽飴の優しい甘みの中にレモンの酸味と生姜の辛味を感じる美味しい飲み物です。材料は、日本一の生産量を誇る瀬戸内産の

瀬戸内産レモン果汁入り  
ひやしあめ  
— 広島県 —



レモン果汁に、高知県産生生姜を使用。職人によるこだわりの伝統製法で作られる「ひやしあめ」は、生姜の辛みが程良く抑えられた、すっきりと飲みやすい一品です。夏は冷やして、冬は温めてお召し上がりください。

お問合せ・・・桜南食品株式会社

電話番号・・・0848-64-6611

瀬戸内産レモン果汁入りひやしあめ(180mL)12本入・・・4,147円(税込)

## 社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

連日暑い日が続いておりますので、皆さん体調管理には十分注意してくださいね。

今年はまさかの6月中に梅雨明けしましたね。

先日長男が20歳になり本当の成人になりました。

これでやっと一緒にお酒を楽しめます。

子供達とお酒を楽しむ為に、休肝日を作って体を労わり健康に飲酒したいと思います。

子育てしている時は必死なので分からないですが、子供達が大きくなると、子供という時間は本当に一瞬だなと思います。

長女はまだ小2なので、しっかり楽しみながら子育てします！！

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：http://www.nagomikenchikukoubou.jp
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



ラインQR



ホームページQR



- 不動産事業部 なごみ不動産
  - URL：http://www.nagomi-fudousan.jp
  - e-mail：info@nagomi-fudousan.jp
- 会社住所・フリーコールはなごみ建築工房と一緒にです。



ホームページQR

