

残暑きびしい夏のおわりです。  
お体をたいせつにお過ごしください。  
住まいのお役立ち情報は皆様の、身も心も元気な生活を応援します。

## 断捨離ばかりじゃない？ 今どきミニマルインテリア



インテリアやライフスタイルのひとつとして定着しているミニマルizm。一般的にはよく「断捨離」してモノを減らす！なんて聞きますね。

今どきのミニマルizmは、最低限のものだけで生活する厳格なミニマルizmから少し派生した、ミニマルでありながら少しのこだわりや豊かさをプラスする形に変化してゆくとされています。

### モノを捨てるばかりじゃない。ミニマル空間にはルールがある



#### 統一感のある家具。

ミニマルインテリアで気をつけたいところが、家具のテイスト。できるだけ同じテイストにすることで統一感が出て、シンプルながらもおしゃれなまとまりに。家具も安いものではなく、良いものを大事に使っていくのが今どき風。



#### 色調の統一。

白を基調にした空間にはモノトーン。ナチュラルなベージュであればベージュ+ホワイト、それにモカやブラウンなど、相性のよい色味で。



#### ゆとりのある空間。

こちらのクローゼットはご夫婦二人分の服を収納しているそう。シャツ類、コート、たたむとしわになりそうなものはハンガーにかけ、ケースにはTシャツやカットソー、ニットなど。必要最小限、実用的で美しい収納ですね。



#### こだわりアクセント。

シンプル空間だからこそ、主役の目をひくアクセントが必要。このお部屋の場合は、目をひくファブリックパネルと観葉植物。



## 「古くさい」イメージがある和室？ 和室の良いところって？

間取り選びにおいてよく悩まれるのが、和室の要・不要と、その使い道です。近年の傾向として和室の採用数はだんだんと減ってきています。家族数が減少し、部屋数がそんなに要らなくなったことや、インテリアの難しさ、お手入れの面倒さが敬遠される理由のようです。和室というと年配の方に特に好まれるというイメージをお持ちの方も多いことでしょう。しかし最近では、その使い道の幅広さが見直され、若い子育て世代を中心に人気再燃しつつあるのをご存知でしょうか？ 和室の様々な使い方を見直せば、あなたの中の和室に対するイメージが変わるかもしれません。



### 普段使いとしての和室

#### ● 寝室として

畳での寝心地については「いぐさの香りがリラックスできる」「畳の弾力が心地よい」と、癒し効果に魅力を感じられている方が多いようです。

#### ● 家族団らんの空間として

家族団らんのくつろぎスペースとしても多様な使い方があります。冬になれば畳と相性の良いコタツが登場し、家族の団らん時間も増えそうです。普段はダイニングで食事をしますが、お料理によっては和室にセッティングするのも良いかもしれません。例えば、鍋物やお正月のおせち料理は和室で頂くなど、普段と違った雰囲気を出すことができます。

#### ● 効率的な家事スペースとして

アイロンがけや洗濯ものをたたむ家事スペースとして有効活用できます。



### 子どもの成長をささえる和室

#### ● 赤ちゃん部屋として

おむつ替えもベビーベッドより畳のほうが楽と言う人も多いです。畳自体にクッション性があり、ジョイントマットのような機能も果たしてくれるのでハイハイ時期の赤ちゃんにも優しいでしょう。畳には優れた吸放湿性があり、梅雨の時期には水分を吸収し、冬の乾燥期には水分を放出してくれることで赤ちゃんの心地を良くしてくれるのです。

#### ● 子ども部屋として

やんちゃ盛りの時期には、周囲に音が響いていないかとても気を遣います。畳は吸音性にもすぐれているためフローリングと比べて音が響きにくく、傷をつける心配が少ないという利点もあります。畳部屋は集中力を高めるといった研究結果もあり、勉強部屋にも適していそうです。



### おもてなしの和室

#### ● 大人数の来客に対応

和室であれば座布団をしけば椅子の数を気にすることはありません。

#### ● ゲストルームに変身

遠方客が宿泊となる場合には、来客用の布団を敷くことでゲストルームに早変わり。ふすまを閉めればプライバシーも確保された空間になります。

#### ● 将来の同居を見据えて

家族構成は将来変わる家庭も多いでしょう。洋室と比べて大きな家具も置かないので、将来に家族が増えた場合にも対応がしやすいです。また、親世代の方は和室のほうが馴染むということも多いでしょう。



### 自分のための和室

#### ● 趣味のための部屋(茶道、書道、お花、和楽器、ヨガ)

自宅に和室があることで和服を着て行う趣味に興味をもつ人も増えてきています。伝統芸能だけでなく、畳の上で行う「和ヨガ」はそのリラックス効果とマットを使わない手軽さで人気のようです。



### 和室のお手入れのしかた

#### ① はたきかけ

障子、ふすま、柱、木枠など、上から下に向かってなでるように

#### ② 掃除機

畳の目に沿って滑らせるようにごみを吸い取ります

#### ③ 乾拭き(からぶき)

汚れがひどいところのみ、固くしぼった雑巾で水拭きします。

#### ④ 障子のお手入れ

引き手まわりは黒ずんできたなら、住まいの洗剤を水で薄めたものを雑巾につけて汚れを拭きとり、その後固くしぼった雑巾で拭きます。

#### ⑤ ふすまのお手入れ

小さな汚れは柔らかい消しゴムで。ふすまのレールには、古くなった輪ゴムを置きます。ふすまを開け閉めすると、輪ゴムと一緒にたくさんのホコリが簡単に取れます。

# お弁当にも♪鶏胸肉と大葉のゴロゴロ焼き



胸肉を小さく切る事で食感を残しつつ、  
パサつきも抑えて冷めても美味しい☆

冷凍も可能♪ お弁当にも☆

## 材料 (2~3人分)

- 鶏むね肉 1枚(約300g)
- 大葉 大5~6枚(中7~8枚)
- 片栗粉 大さじ2
- 酒 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- 塩コショウ 少々



## 作り方

- 1 胸肉は約1cmサイズに切る。  
大葉は細かく刻む。
- 2 全ての材料をよく混ぜる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、一度弱火にする。
- 4 スプーンを二本用意する。  
タネをすくい取り、フライパンの中で形を整える。  
全て並べたら中火にして焼いていく。
- 5 焼き色がついたら裏返し、フタをして中までしっかり火を通す。
- 6 裏面も焼き色がついたら完成☆
- 7 冷凍する場合は、小分けにしてラップで包む。
- 8 さらにそれをフリーザーパックに入れる。  
冷凍庫で約2週間日持ちします☆



## コツ・ポイント

しっかり焼き色がついてから裏返すと、崩れにくいです！  
また、胸肉を細かく切るとより崩れにくくなります。  
サイズはお好みで調整して下さい！

# まちがいさがし

上と下で10コ  
ちがうよ!

こたえはこの  
ページの中



## ピクニックでできたてホットドッグをつくれる裏ワザ!

魔法瓶の中に、アツアツのお湯を入れ、その中にホットドッグ用ソーセージをドボン。  
魔法瓶には保温機能があります。従ってその中にホットドッグ用のソーセージを入れておけば、アツアツの状態をキープできるのです。そしてアツアツのソーセージを取り出して、シャキシャキのオニオン、レリッシュ、ケチャップ、マスタードを乗せれば、ホットドッグの完成です。  
これは…確かに言われてみれば「出来たて」のホットドッグです。  
TikTokに投稿された元ネタ動画は40万回ほど再生され「天才的すぎる」「是非真似したい」など大絶賛のコメントがついています。



こたえ/リュウウのホケッツ、1(ナ)のかず、コウツのなか、おにぎりの/リ、りんごのはっぱ、パツクのとめく、ひだりのネコノシツほ、さかなのめ、みきのネコノひけ、みきのネコノからたちのちよう

発行店  
情報

