

スペース・エム通信



No. 27

2009 冬



八王子市打越町344-14
京王北野マンションA-106
TEL 042-644-6206
FAX 042-644-6279
<http://www.d4.dion.ne.jp/~space-m>



～住まいと食育～

2009年は世界が日本が、小さい単位の家族が変わるターニングポイントの年であると感じています。日本の将来をにほう子供達を健全に育てていくことは私達大人の大切な責任といえましょう。



(千歳のおい家)



衣・食・住のうち、特に昨年は食の問題がクローズアップされました。食の安全は言うまでもありませんが、子供達に対する食育は不十分に思えて仕方ありません。

生活の中で栄養素を摂取することと同時に、家庭の中で、特に小さい子供達にとって親が野菜を刻む音、お味噌汁のにおい、手をかけた味、本物の良さを五感で記憶したそれらは一生忘れられずにいるでしょう。この感じこそが家庭の中心であってほしいと強く思います。



建築に携わるものとして食育と建築は大きな接点があります。設計の段階で安心・安全であると共に家族のコミュニケーションがとれる間取り、特に小さい子供や孫たちと楽しみながら使えるキッチンや食卓を共にするダイニングは大切な要素です。楽しみのたくさんある空間こそ快適で健康な住まいといえるでしょう。

＊珪藻土塗り壁体験教室にどうぞ＊

珪藻土は何万年もの前のプランクトンが化石化したもので調湿性、防音性、消臭効果のある塗り壁材料です。最近では自分で塗る人も多くなりました。初めての方でも意外と簡単に仕上げる事が出来ますので挑戦してみませんか？随時開いていますので、ご都合の良い日を選んで申し込んでください。

場所: (株) スペース・エム
時間: 午後1時半～2時間くらい
費用: ￥3,000 (グループで)
お申し込み先: 042-644-6206
(株) スペース・エム



＝エコ辞典＝



カーボンオフセット (Carbon offset)

カーボンオフセットとは工場やお店、生活などから排出された二酸化炭素の量を減らすために植林、森林保護、クリーンエネルギー事業をすることでオフセット(相殺)をし二酸化炭素の量をゼロに近づける努力をする活動です。これは1997年にイギリスのNGOから始まりアメリカ、ドイツ、オーストラリアに浸透してきました。日本でもコンビニエンスストアや自動車、廃棄物収集運搬などにカーボンオフセットを適用した事業者が出て来ています。

＝より安全性を追求したSiセンサーコンロ(ハーマン社製)をご紹介します＝

- ＊国の安全基準が定められたSiセンサー付
- 1) 天ぷら油過熱防止 2) 立ち消え安全装置
- ＊業界の安全基準をクリア
- ＊国の基準+コンロ/グリル消し忘れ消火機能/早切れ防止機能

ダッチオーブン対応型の機種は魚焼き器にのせひとつの鍋で焼く蒸す煮るが時間短縮でおいしく出来上がります



Siセンサーコンロ C3WF8PWAVKST
本体価格¥263,000 専用ダッチオーブン鍋 ¥15,000
W60cm シルバーガラス/ステンレスフェイス
コンロのみ取替え工事の場合のスペース・エム価格
本体価格+既付コンロ処分+取り付け費
+専用ダッチオーブン鍋 ¥225,000 (税込み)

～ダッチオーブンで作ってみました～

ローストビーフ
材料: 牛肉400～500g(ブロック) 塩コショウ(お好み) ニンニク 1片 乾燥ローズマリー 適宜 4キンパイオン 210cc 塩・コショウ 適宜 オリーブオイル 100cc

- 作り方
- 1) 牛肉にタコ糸を巻いて塩コショウとローズマリーを多めにすり込みます
 - 2) ダッチオーブンにオリーブオイルを入れニンニクで香り付けした後(1)を入れ強火で少しづつ回しながら表面に焼き色をつけていきます
 - 3) いったん火を止め4キンパイオン70ccをいれ全体にまわします。また強火で焼き4キンパイオンがなくなったらパイオン70ccを加入同じこと3回に分けてパイオンを入れていきます
 - 4) 蓋をして7～8分ほど焼き火を止め20～30分おいて出来上がりです。お好みで焼き加減を調整してください。
 - 5) ダッチオーブンに残った焼汁にわびわを加え3～4mmにスライスした肉にかけていただきます。