



みょうが饅頭

県央地方に伝わる、夏のお菓子。みょうがの葉の美しい緑が特徴です。独特のさわやかな香りはどこか懐かしく、さっぱりとした味わい。今回は鮮やかな緑色を残すために、一度蒸してから取り出してみょうがの葉を巻きました。熱くて難しそう場合は蒸す前から包んでもOKです。

【作り方】

1. 小麦粉、団子粉、塩をボウルに入れて混ぜる。
2. 白玉粉と水を混ぜ粉っぽさがなくなってから、(1)を混ぜ、よく練る。皮の出来上がり。
3. (2)とあんこを10等分し、丸める。
4. 皮を広げ、あんこを包んで丸める。
5. (4)に片栗粉をまぶし、蒸し器で6分程度蒸す。
6. 蒸し器のふたを開け、ひとつひとつみょうがの葉で包んでからまた1分程度蒸す。※やけどに注意!



【材料】 (10個分)

小麦粉	25g
団子粉	100g
塩	少々
白玉粉	25g
水	110cc~130cc
あんこ	250g
片栗粉	少量
みょうがの葉	10枚

※よく洗い、水気を切っておく



おすすめの書籍やDVD、CDなどをご紹介します♪



『十二人の怒れる男』

監督 シドニー・ルメット
 出演 ヘンリー・フォンダ、リー・J・コップ、マーティン・バルサムほか

登場人物は13人の陪審員。殺人事件の犯人とされる少年が「有罪か、無罪か」を裁きます。最初は1人を除いた12人が「有罪」とした投票。それが淡々と、しかし着実にひっくり返っていきます。派手なアクションはないものの、エキサイティングな展開で目が離せません。法廷サスペンスの不朽の名作です。



ホームドクター-キタノのひとりごと。

早いもので、梅雨の季節となり、今年も半分過ぎようとしています。最近、気になっているのが『生活保護費の受給』の問題です。本当にお困りの方は、みんなで助け合う必要があるでしょう。しかし、話題になっているお笑いタレントに限って言えば、息子の年取が多いなら、親の面倒は息子が見るのが当たり前ではないでしょうか。問題となっているのは、『道徳観』、『倫理観』だと思います。日本人の良いDNAのひとつは道徳観だと思ってきた私にとって、「法律的に問題なければ税金で…」という考え方が信じられない事態。ずっと長いスパンで受け継がれてきた日本人の本質的なDNAがぐずれかかっているのは由々しき問題だと感じています。毎日楽しく生きて、将来のために努力するのは、自分のためではなく、人の役に立つためです。自分だけがうまく生きていければ、という考えはとてもさみしく思います。自分はもちろん、周りの人も楽しくさせて生きていきたい、改めてそう思う毎日です。



みなさまの住まいに、暮らしやすさをご提案



6月号 2012.JUNE



特集

リフォームは“キッチンに制するが勝ち!” キッチンリフォームのコツ

意外に長い時間を過ごすキッチン。暮らし方に合わせて最適なタイプを選ぶだけで、使いやすく、家族の会話も増える夢のキッチンになりますよ!



今月のくまもと旬のレシピ

「みょうが饅頭」

株式会社 キタノ住研

〒862-0950 熊本市中央区水前寺1丁目29-17 北野水前寺ビル2F
 ●TEL 096-237-7003 一級建築士事務所 熊本県知事 2837
 ●FAX 096-237-7008 建設業許可 熊本県知事(般-18)15168
 ●E-mail kitano-teruyuki@nifty.com 宅地建物取引業 熊本県知事(2)4313
 ●HP <http://www.kitano-jyuken.co.jp>

キタノ住研 ウェブ検索

リフォームは“キッチンに勝つが勝ち!” キッチンリフォームのコツ

キッチンのリフォームでは、システムキッチンの導入や、収納の確保などに注目しがち。しかしキッチンは、長い時間を過ごすひとつの「部屋」です。居心地の良さを第一に考え、細かな工夫を重ねていくと、料理も楽しく、家族も幸せな“理想のキッチン”が実現しますよ。

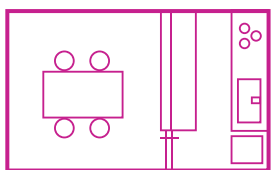
【参考文献】主婦の友社 編 「最新版 快適なリフォーム&模様替え」主婦の友社 2009年
竹岡 美智子 著 「主婦建築家が考えた「住みやすいリフォーム」114の知恵」講談社 2008年
ダイヤモンド社 編 「リフォームはこうしてやりなさい」ダイヤモンド社 2007年



生活に合わせたキッチンのスタイルを

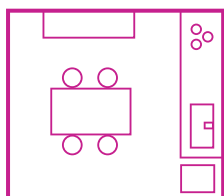
キッチンの使い方やその人の暮らし方によって、おすすめするスタイルは変わります。キッチンの広さ、間取り全体とのバランスも考慮しながら、その家ならではのスタイルを選びましょう。

独立型



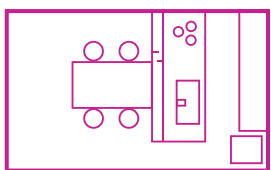
キッチン具有独立した部屋にするタイプ。料理する人が限定され、凝った料理が多いご家族におすすめです。出入口は引き戸にすると便利。

オープン型



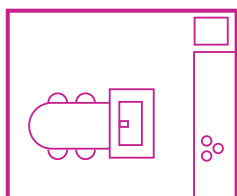
効率的に動きやすく、狭い面積でも使い勝手がいいオープン型。ただしダイニングからキッチンが丸見えなので、整理・収納に注意が必要です。

対面式



リビングに向かって料理ができる対面式。小さな子どもやテレビを見ながら家族で楽しく過ごすことができます。

アイランド型



夫婦と一緒に料理やホームパーティを楽しむならアイランド型でも。わいわいとみんなで料理を作る方に適しています。

レイアウト変更の際は「排水」「排気」の経路をチェック

キッチンの大幅なレイアウト変更の場合、排水管をどこに通すが重要なポイントです。場合によっては屋外の汚水・雑排水柵の移動が必要なことも。また「独立型」以外のレイアウトであれば、リビングに料理の煙がこもらないように、排気能力に優れたレンジフードを選ぶなどの対応を。

シンク周りの基本的な考え方

使いやすいキッチンのカギはシンク周り。使う人の身長などからシンク周りの高さ・収納の位置をプランニングします。現在のキッチンの高さや広さを測ってから計画すると◎です。

シンク周りのベーシックなサイズ

●食洗機などを置くスペース
20~45cm

水切りかごや食洗機の幅を測り、必要なスペースを確保します。

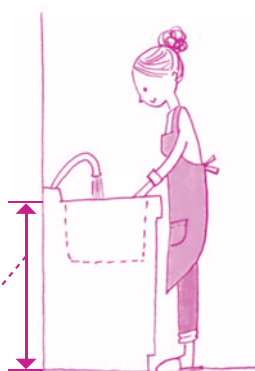
●調理台・配膳台
75~90cm

この程度の広さは欲しいところ。難しければサブカウンターを用意。

●コンロと脇の壁との間隔
15cm~30cm

鍋を置くなら30cmを確保。最低でも15cmの幅をとるようにします。

高さの目安



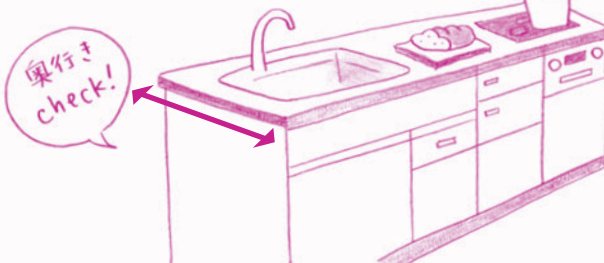
●シンク・調理台の高さは
(主に使う人の)身長(cm) ÷ 2 + 5~10 (cm) が目安です。

160cmの方が主に使うのであれば、160cmの半分(=80cm)に5~10cmを足した【85cm~90cm】がシンクの高さの目安です。現在のキッチンの高さを測り、使い勝手の良さを再確認すると使いやすい高さが分かってきます。ショールームで確かめる際は、ぜひ靴を脱いでチェック!

ここに工夫を! お悩み別キッチンリフォームのポイント

システムキッチンを導入したい

まずは現在のキッチンの奥行きを確かめて。古いキッチンのほとんどが、奥行き55~60cmなのに対して、現在のキッチンの主流は65cm。たった5cm程度の差でもスペースがかなり狭く感じます。リフォームに対応する奥行き60cmのものを選ぶなど、注意が必要です。



食洗機だけでも取り付けたい

食洗機には、キャビネットに取り入れる「ビルトイン型」と卓上に置くだけの「卓上設置型」があります。後から取り付けるのであれば「卓上設置型」がおすすめ。ただし専用のアース付きコンセントの新設工事が必要な場合も。



北向きで、暗くて寒い...



2階や平屋の場合、天窗を新設するとぐっと明るくなります。壁面窓の3倍の明るさが得られ、開閉式にすれば換気もできます。寒さ対策には、床暖房やエアコンの導入を考えるのもひとつの方法です。

料理をやっていて疲れる...



高さを見直すほか、足が疲れにくいコルク材などの床材を選ぶ、軽く腰掛ける椅子を置くスペースを用意するといった対応を。また、動線を見直し無駄のないレイアウトにし、調理器具や食器類が出しやすい収納にすると、料理の際の負担が少なくなります。

自分に合ったシンク周りを

シンク高さの目安は左で紹介しましたが、五徳がある分高くなるコンロ部分を12cm低くする「段差式キッチン」にするとさらに使いやすく。自分に合わせたキッチンをお考えの方にはこのような工夫を取り入れられる「注文キッチン」がおすすめです。



ドクターキタノからのひとこと

リフォームで最も多いご相談のひとつがキッチン。自分に合ったキッチンでの料理は非常に楽しいという声もたくさんいただきます。ここでご紹介した方法のほかにも、もっと気軽に「壁紙を変える」「レンジフード・コンロを交換する」といったやり方でもがらっと気分が変わりますよ。ご予算やご要望に応じたご提案をさせていただきますので、まずはキタノまでご相談ください。