

WELL-DO

快適生活情報誌 **ウェルドウ**

AUTUMN-2010 Vol.16

feature

Scandinavian Food——豊かな森と海の幸に恵まれた北欧の味覚を探る。

北欧食材雑記

我が家の快適  日和

Living inspection

間仕切りのない明るい開放感が心地いい。
緑と陽光溢れるナチュラル空間。

Spaciousness & Sunshine *東京都・M邸

悦楽時間の住人

第13話 きのこ専門家小宮山 勝司さん

WELL-DO Check!

窓まわりのメンテナンス・塗装

定期的なメンテナンス・塗装で、美しく快適に!

北欧スイーツキッチン

北欧のおいしいお菓子⑧ クネツケブレッド

Information * WELLリフォームおすすめの
マンション〈スケルトンリフォーム〉

Exhibition * 陰影礼讃—国立美術館コレクションによる
* ドガ展—傑作「エトワール」初来日

Present * 北欧各国から選りすぐりの食材をセレクトした
〈北欧食材セレクション〉を3名様にごプレゼント!

Made for your life JUTEC HOME

北欧食材雑記

豊かな漁場に恵まれ、夏から秋にかけては森は様々な木の実やキノコで彩られる北欧。その食文化は、北欧デザインとも通じるナチュラルでシンプルな素材を活かしたもの。とはいえ過酷な自然環境は、多くの農産物を輸入に頼らざる負えないのも事実で、「生きるための食事」が北欧料理の原点にはあります。しかし、様々な食材を抵抗なく受け入れる柔軟な気質と若い料理人の登場によって、近年、北欧の料理が世界から注目を集めつつあります。豊富な海産物、保存食の発達、シンプルな味付け、調理に甘味を使用するなど、日本にも通じる北欧の食文化——そんな北欧料理を支えている素材の面から食を探ってみましょう。



MUSHROOM キノコ

スウェーデンやフィンランドなど北欧の夏から秋の風物詩のきのこ狩り。雑貨やテキスタイルでもキノコをモチーフにしたものをよく目にします。日本では野生のキノコを口にする機会は少ないですが、北欧の人々にとってキノコは身近な存在で、多くの人がキノコのシーズンを楽しみにしています。採ったキノコはグラタン、ソテー、スープやソースにししたりと、秋の味覚の主役。カンタレラ(Chanterelles・アンスタケ)やイタリアアではボルチーニで知られているカールヨハン(Karl Johan・ヤマドリタケ)が特に人気。



きのこマカロニのグラタン Sieni-makaronilaatikko
北欧の国々では、森でキノコや木の実などを自由に採ることができる。たとえば、それが私有地であっても、土地の所有者に損害を与えない範囲で、立ち入りや自然を享受する権利が認められている。森の恵みは誰のものでもなく、共有の財産という意識も強い。もちろん、守らなければならないルールや自然を大切にしようという意識がしっかりと根づいていることが前提にはある。環境意識が高く、環境先進国・北欧ならではののおおらかな発想である。

BERRY 森の果実

スウェーデンなどの北欧の夏から初秋、森は様々な木の実に彩られる。ブルーベリー、黒スグリ、リンゴン(コケモモ)、ブラックベリー、ラズベリー、ルンベリー、クラウドベリー、グーズベリー、サクランボ、イチゴなど、その種類も量も豊富。時期にはカゴやバケツを手家族で木の実を摘む光景をよく見かける。持ち帰ったベリー類は、北欧の食卓に欠かせない素材として、ジャムやケーキの材料、ジュースやリキュール、料理のソースとしても利用される。最近では健康増進効果も期待されているベリー。夏の北欧を訪れたら、ぜひ、木の実摘みにもチャレンジしたい。



白樺ウォーター
フィンランドでは古くから白樺樹液を飲用してきた。春先の時期に採取した樹液には、アミノ酸やミネラル分が豊富に含まれ、デトックス作用が高い。美容健康水としておすすめ。
NORDIC KOIVU BIRCH SAP (フィンランド) パーチアップ(100%白樺樹液) 500ml・ボトル ¥1,680(税込)

POTATO ジャガイモ

ジャガイモを使った代表的な料理
●ヤンソン氏の誘惑(ポテトグラタン)(スウェーデン/フィンランド)
●ピッティパナ(ジャガイモとハムの炒めもの)(スウェーデン)
●ブルーベジ・カルフラ(カラルポテト)(デンマーク)
●コムレ(ジャガイモ団子)(ノルウェー)

南米原産のジャガイモが北欧にもたらされたのは17世紀頃というから、その歴史は比較的新しい。栽培が容易で調理も簡単、いろいろな料理とも相性のいいジャガイモは、次第に北欧の主産物として迎えられる。今やジャガイモを抜きにして北欧料理は語れない。必ずといっていいほど食卓に登場する食材である。料理の付け合わせとして、またグラタン、スープ、サラダ、炒めもの、煮ものなど様々な料理の脇役を演じている。



SEAFOOD 魚介類

ストックフィッシュ
ノルウェー北部沿岸地方では、古くからタラを寒風にあてて干物にしている。外貨獲得の貴重な輸出品として千年以上前から経済を支えてきた。また、酷暑の冬を越すために欠かせないタンパク源として、乾物、燻製、塩漬などの保存食が発達し、様々な料理のベースにもなっている。

フィスクスツペ(魚のスープ)
魚とジャガイモ、ニンジンが基本のクリーミーなノルウェーの魚のスープ。素材や作り方が地方によって異なり多彩な味を楽しめる。温かいスープは冬の団らんにも欠かせない。

Crisp Bread ライ麦

ライ麦全粒粉を主原料にした薄い平焼きパン(クラッカー)で、長期保存が可能なので、バイキングの時代には貴重な主食となっていた。そのままパンのように朝食にしたり、チーズ、スモークサーモン、生ハムなどをトッピングしたオードブルとしても活躍。スウェーデンやノルウェーではクネックブレッド、デンマークではクネックブレッド、フィンランドではナツクレイ(と呼ばれる)。

魚介類

シュールストレミング
Sur(酸っぱい)+strömming(ハバル海ニシン)を意味するスウェーデンのシュールストレミング。樽での塩漬にしたニシンを缶の中で発酵させた魚の発酵食品。その強烈な臭いから世界一臭い食べ物というレッテルを貼られている。パンに玉ねぎ、ジャガイモなどと併せて食すのが一般的だが、納豆やくずやなどの発酵食品に慣れているといえ、その強烈な臭いに堪えられるか。奇味珍味に関心のある方は試してみたい味がどうだろうか。

Smorgasbord

スウェーデンの名物料理スモークボード。一般的なビュッフェ形式(バイキング)の原型でもある。スモークサーモンや酢漬けニシン、エビ、キャビアなどの海の幸、サラダ、クネックにチーズ、肉料理、デザートなど数十種類の料理が一皿に並び、前菜(ニシンの酢漬け)→前菜(エビ、スモークサーモン、ムール貝、カキなど)→冷たい料理(冷たい魚介料理やローストビーフ、レバーのパテ、サラダなど)→温かい料理(ミートボール、ヤンソンの誘惑、温野菜など)→デザート、の順で皿を変えて少しずつ味わってゆく。

RYE

寒冷なやせた土地でも栽培できるライ麦は、ジャガイモが栽培される以前は北欧の国々の貴重な主食として、人々の命を支えていた。ライ麦パンやクリスブレッド(クラッカー状の平たいパン)など、いずれも保存性に優れて栄養価が高い。貧困の象徴として他のヨーロッパ各地では敬遠された時期があったものの、ミネラルや食物繊維が豊富なライ麦は近年、健康食としても再認識されている。

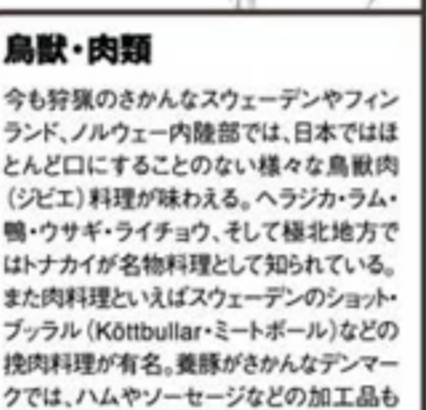
MEAT 鳥獣・肉類

今も狩猟のさかんなスウェーデンやフィンランド、ノルウェー内陸部では、日本ではほとんど口にすることのない様々な鳥獣肉(ジビエ)料理が味わえる。ヘラジカ・ラム・鴨・ウサギ・ライチョウ、そして極北地方ではトナカイが名物料理として知られている。また肉料理といえばスウェーデンのショット・ブッラル(Köttbullar・ミートボール)などの挽肉料理が有名。養豚がさかんなデンマークでは、ハムやソーセージなどの加工品もバラエティ豊かで、美味しい。

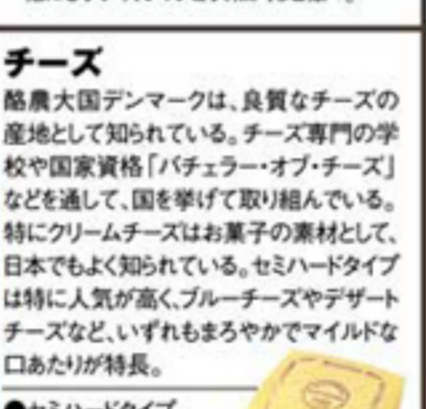
CHEESE チーズ

酪農大国デンマークは、良質なチーズの産地として知られている。チーズ専門の学校や国家資格「バチェラー・オブ・チーズ」などを通して、国を挙げて取り組んでいる。特にクリームチーズはお菓子の素材として、日本でもよく知られている。セミハードタイプは特に人気が高く、ブルーチーズやデザートチーズなど、いずれもまろやかマイルドな口あたりが特長。
●トナカイとヘラジカ肉の缶詰(フィンランド)他にウサギ、ライチョウ、熊肉など様々。
●セミハードタイプダンボ、ハバティマリポーなど Danbo ダンボ 200g ¥735(税込)

鳥獣・肉類



MEAT



VEGETABLES 野菜

冬が長く厳しい北欧では夏の一時を除いて、野菜が豊富とはいえない。そこで、貴重な春から夏の時期にかけて、コロニーガーデンやベランダ菜園などでは、野菜やハーブを育てる光景をよく目にします。また、ピクルスやジャムなどの保存食は、野菜の少ない冬場の貴重なビタミン源となる。

Elder Flower

DEIL

北欧の料理でなくてはならないハーブがディール。ヨーグルトやサワークリームとの相性もよく、魚料理やピクルス、ピネガーの風味付けなどいろいろと利用される。

エルダーフラワー

エルダー(セイヨウニワトコ)は、北欧で馴染みのハーブで、「万能の薬箱」と呼ばれ、多くの病気に効能があるといわれている。白く繊細なその花は、さわやかほのかな甘味があり、シロップやジャムにしたり、お茶やお菓子の素材などに利用されている。また、美白・美容効果もあるとされ、化粧水や石けんの素材など用途は幅広い。

ディール

キャラウェイ

キャラウェイシードはパンやケーキの材料、ピクルスや代表的な高留酒アクアビットの香り付けにも欠かせない。

ルバーブ

日本では馴染みの薄いルバーブ。イタリヤの仲間でフキのように茎を食す。北欧では身近な食材。ビタミンやミネラル・食物繊維・フィトケミカルが豊富で、パイやケーキの材料、ジャムやジュースにししたりと、北欧の夏の味覚。

フィンランドのリキュール

フィンランドは珍しいリキュールの宝庫。プオルッカ(リンゴン)、トルルニ(シーバククワンベリ)、ポウラ(クランベリー)、ラッカ(クラウドベリー)、ムスティッカ(ブルーベリー)、メジマリア(プランブルベリー)、マリネラフルーツビター(白スグリ)、サルミヤキスナブシ(リコリス(甘草))、コロンス・アドヴォカート(卵黄・蜂蜜)など多彩。自宅でのちょっとしたカルテルパーティーにも大活躍。

フィンランドのコーヒ

一人あたりのコーヒ消費量世界一のフィンランド。三度の食事やおやつ(の時間)ももちろん外出先でもコーヒは欠かせない。そしてフィンランドデザインとコーヒ好きが生み出した豊かなカフェ文化。考え事したり、アイデアを求める際のお供に最適なコーヒ。ひょっとすると、真摯で思慮深いフィンランド人気が、そんなコーヒ好きにさせているのかもしれない。

アクアビット

ラテン語で「命の水」が語源の高留酒。ジャガイモが主原料で爽快感のある独特な香気は、キャラウェイやアニス、クミン・フェネル・コリアンダー、カルダモンなどのハーブ・スパイスの調和による。現在のジャガイモを原料としたアクアビットは18世紀頃からつくられるようになった。アルコール度は45度前後と高め。デンマークのオールボー、スウェーデンのO.P.アンダーソン、スコネ、ハラズン・ブレード、ノルウェーのギルド、リエエなど。

レッド・バイキング

コペンハーゲン・バーテンドー・ガストン・ヌール氏作でアクアビットベースのカクテル。ちなみにレッド・バイキングとは、8世紀末から11世紀後半にヨーロッパ各地で暮らしていた北欧の海賊の少量で、赤色のカクテルではない。

デンマークのビール

ビール好きのデンマーク人。税金が低いデンマークでは、水より安いといわれるビール。1883年、酵母の純粋培養(良質の酵母だけを生産し純粋培養する)にはじめて成功し、高品質で安定したビールづくりが可能になった。世界ブランドのカルスバーグをはじめ、ミッテラーなど数多くの地ビール醸造所があり、その醸造技術は世界最高水準、世界第4位の年間消費量を誇っている。ハムやソーセージ、チーズも美味しいデンマークはビール好きにはたまらない。

ウオッカ

ウオッカは「生命の水」が語源とされ、雑味を排除し、文字通り限りなく水に近いスピリッツ。どりわけ北欧のウオッカは大麦や小麦を原料としているので、すっきりとクリアな味わいが際立っている。フィンランドのフィンランドディア、スウェーデンのアブソルート、レベルなど、カクテルのベースとしても最適。

ABSOLUT VODKA

ABSOLUT アブソルート(スウェーデン) 700ml・40度 ¥2,037(税込)

スキャンジナビアン・キュージューヌ

食器やキッチン用品などの北欧プロダクト人気はすっかり定着しているが、肝心の料理となるとあまりピンとこない。確かに過酷な自然なかで「生きるための食」という長い歴史は、味覚の追求という美食家の価値観からは対極の食文化を歩んできたことも否めない。しかし、世界的なコンクールで北欧の料理人が上位に入賞するなど、昨今の若手料理人の台頭はめざましい。実際にコペンハーゲンにあるミシュランの星付レストラン「Noma(ノーマ)」が2010年度の世界的ベストレストラン賞を受賞したり、ニューヨークで人気を博している北欧レストラン「アクアヴィット」が東京・青山に進出したり…。これからは料理の世界においても北欧から目が離せない。

我が家の快適日和

Living inspection

スウェーデン製の木製3層ガラスサッシがアクセントになってナチュラルなアースカラーが上品な外観。



Spaciousness & Sunshine

東京都 M邸



木製3層ガラスサッシやウッドデッキ、バルコニー、そして屋根からエントランスまで、アースカラーに統一されたナチュラルな外観。上品でやさしい表情が、道行く人の心も和ませます。間仕切りのないリビングやダイニングは木の温もりに抱かれて、自然光と風が心地いい開放感。住宅性能だけに留まらない五感を満足させる快適な住まい。

木をふんだんに使った温かみのある室内空間は、採光に優れ、開放感が心地いい。



玄関からリビング、ダイニングへと続く間仕切りのない空間は、吹き抜けが、さらなる開放感を演出している。



ナチュラルなシブい床とパイン材の天井は、家具やカーテンとのマッチングも素晴らしい。白壁でさりげなくゾーニングされた開放的なリビング・ダイニング。

間仕切りのない明るい開放感が心地いい。緑と陽光溢れるナチュラル空間。

間仕切りのない開放感とナチュラルな住環境。

とにかく開放的で明るく風通しの良い家——それがMさんご夫妻の住まいづくりの出発点だった。玄関の吹き抜けから続く、間仕切りのない1階フロア。広いリビングがさらに屋外に延長されたようなウッドデッキ。木製3層ガラスサッシや木製ドア、床や天井に採用された天然木など、木肌感が漂う室内は快適この上ない。オープンでナチュラルな住空間にMさんもすっかり満足している。快適な居住性能+αの心地よさが、家族のコミュニケーションも円滑にする。

機能面だけではない環境にやさしい住まいの表情。

アースカラーで統一された外観は、スウェーデン製の木製3層ガラスサッシや木製ドアがアクセントになって、上品でナチュラルな印象。気密性・断熱性などの住宅性能はもちろん大切だが、建物の外観は、住まう人の想いやスタイルを表現する暮らしの顔だともいえる。Mさんのライフスタイルをそのまま映し出す、やさしい住まいの表情は、周辺環境にもじっくりと馴染み景観に彩りを添えているようだ。環境にも配慮した開放的な住まいが、ご近所とのコミュニケーションにおいても好印象を与えている。

一緒につくり上げる——家づくりの楽しさも満喫。

「担当者の方が自分の家のように親身に取り組んでくれました」と振り返るMさん。おいそれと建て替えることができない住まいだからこそ、家づくりには細かいところまで納得できるディスカッションが欠かせない。そして家族が家づくりに参加して、要望や意見を出し合い、担当者とのミーティングによってプランニングしてゆく。すっかり家づくりの楽しさにはまったMさんは、完成間近の我が家を見て、「もう、終わってしまうんだな」と、名残惜しい想いさえ抱いたという。シンボルツリーを庭に植えて「緑豊かなエクステリアにしたい」と、最後にこれからの家づくりの想いを話してくれた。



ダークカラーのアジアンテイストを取り入れた洗面。小窓と照明が明るい印象を与えている。



ビタミカラーのキッチンにはコミュニケーションを考慮した小窓が。



照射し溢れるウッドデッキ。一角にはシンボルツリーが植えられる予定。



House Data

- 敷地面積/183.42㎡ (55.40坪)
- 延床面積/140.14㎡ (42.38坪)
- 1階面積/72.45㎡ (21.91坪)
- 2階面積/67.69㎡ (20.47坪)
- 構造/2×6工法

●お問い合わせ/ジューテックホーム(株) ☎0120-206-244

悦楽時間の住人

人がいて、そこに住まいがある。
家で過ごす醍醐味、そして満ち足りた瞬間、
そんな暮らしの情景を訪ねる——悦楽時間への旅。



第13話 きのこと専門家小宮山 勝司さん

1942年・滋賀県生まれ。「ペンションきのこ」オーナーでその傍ら、キノコのフィールド研究の第一人者として知られている。キノコ観察会、きのこ祭りの鑑定など、キノコの豊富な知識や魅力をわかりやすく解説。クロスカントリースキーや野草・山菜などの知識も豊富。著書●きのこ ヤマケイボケツガイ (山と深谷社・2000)
●よくわかるきのこ大図鑑 (永岡書店・2006)
●きのこ一季節と発生場所ですぐわかる (永岡書店・2007) 他多数



信州・峰の原高原の最奥にあるペンションきのこ。名峰・根子岳の山懐に抱かれ、辺りは自然豊かな、北欧を彷彿とさせる風景が広がっている。そのオーナーである小宮山勝司さんは、知る人ぞ知るキノコのオーソリティーだ。秋のキノコシーズンには学者や研究者、写真家、画家、そしてキノコが好きな人々と賑わう。

滋賀県生まれの小宮山さんがキノコの世界に目覚めたのは、信州の山小屋で、キノコ採りの手伝いをしたことがきっかけだった。当時はまだ栽培キノコがほとんど出回っていない、キノコ採りで生計を立てている人たちが多くいた時代。山野を駆け回っているうちに、単なる食材と

訪れるようになる。毎年秋になるとキノコ採りから、調理前の下ごしらえ、調理と、体力的にも厳しい毎日が続く。キノコ目当てに訪れるお客を満足させるために、キノコ観察そっちのけでキノコ採りに奔走している。とはいえキノコを介した人々との交流は、やはり小宮山さんにとっても楽しいひととき。秋になると、まるで地中の菌糸でつながったようにキノコ好きが集う。

胞子や切片を顕微鏡で覗くミクロ世界にまで入り込んだ時期もあったという小宮山さん、でもフィールドで出会うキノコに優るものはない。そして意外にも、キノコ観察は、あえて山に分け入らなくてもできるという。ごく身近なところ、例えば都心の公園や街路樹の下、庭先などに馴染みのキノコが顔を出している。「キノコの種類は、ここ(峰の原)よりも、東京の方が豊富です」小宮山さんの一言に耳を疑った。ヤマドリ

だけだけでなく、その姿形や生態にも興味を抱くようになった。1976年、峰の原にペンションを開業すると、各地を旅した経験から、やはりその土地でしか味わえない料理を提供したいという想いは強く、秋には当然、天然のキノコづくしの料理が並ぶ。ところがオープン当時は折しもペンションブームの時流にあって、いわゆるペンション風の料理を求める宿泊客に敬遠され、秋になるとむしろ客足が遠のいたのだという。だが、じつとキノコ観察の時間が得られたことが、何よりキノコの見識を深める結果となった。そのうち人伝に噂を聞きつけ、国内外からキノコの専門家やキノコに関わる様々な人々が



木立の中にひっそりと佇むペンションきのこ



写真左から●看板はもちろん、室内もキノコモチーフがいっぱい●ペンションのアイドル・キノコ犬?のボリ君●キノコ染めの羊毛。竹籠工や糸紡ぎなど、奥さまは手先も器用だ●ペンション自慢のきのこ料理(様々な天然きのこ)

タケ、マイタケ、ブナシメジなど様々なキノコの目撃情報が寄せられているというから驚きだ。多様な植生にぐわえ、適度に人の手が入っているところがキノコにも居心地がいいらしい。ちょっと散歩ついでのキノコ観察...そんな身近な楽しみ方もある。とかく食毒ばかりが話題になるキノコだが、別の視点からもその魅力に触れて欲しいと、小宮山さんはキノコ観察会などを通じ、その知識をわかりやすく披露している。妖精さながらの美しさに魅せられ、知れば知るほど不思議で面白い生物。もちろん生態系において重要な役割を果たしている。キノコは自然を知る入口であると同時に、その奥深さを教えてくれる。科学的にも、まだまだ未知の領域。今後も科学、医学、環境など様々な分野で新たな発見が期待されている。図鑑やガイドブックなど数多くの書籍に関わってきた

小宮山さんは、キノコの不思議な魅力を民俗学やおとぎ話の視点からも捉えてみたい...と、まだまだその探究心は留まることを知らない。この秋、そんなキノコの魅力に触れてみてはいかがだろうか。



●Russula emetica(ドクヘコタケ(毒の原))小宮山勝司氏撮影キノコ情報(写真・面白・キノコの話・料理)等お寄せください。bori@ued.janis.or.jp

ペンションきのこ
山菜・タケノコ採りやハイキング、クロスカントリースキーなど、四季折々の自然が魅力。特に秋のキノコ料理は他では味わえない天然きのこのごつし。シーズンの週末は特に混み合う。早めのご予約を。〒386-2211 長野県須坂市峰の原3153-572
1泊2食 8,000円(税込)
http://kinoko.cc/

[プレゼント応募ハガキ]

恐れ入りますがアンケートにご協力ください。

■現在お住まいの居住形態は。
一戸建て 分譲マンション
賃貸一戸建て 賃貸マンション アパート
その他()

■現在の間取りは。
1ルーム 1DK 1LDK 2DK 2LDK
3DK 3LDK 4DK 4LDK 5LDK以上

■現在住宅の購入をお考えですか。
すでに購入している 2~3年以内に購入予定
時期は決めていないが予定している
予定はないが、いずれ購入したい
購入の予定はない

■購入を予定されている方にお尋ねします。
 ●どんな住宅をお考えですか。
注文住宅 建売住宅 マンション リフォーム
リゾート・セカンドハウス その他()
 ●住宅の購入に際して特に重視する点は?(複数選択可)
耐久・耐震性 居住性 デザイン 健康・環境性能
内装・設備 立地・環境 間取り 省エネ
外観 採光 収納 キッチン バスルーム リビング
アフターメンテナンス 価格 その他()
 ●以下の仕様や設備についてどのようにお考えですか。
 ・耐震構造 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
 ・床暖房 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
 ・ハウジング対策 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
 ・オール電化 (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)
 ・バリアフリー (必須・あった方がいい・どちらでもいい・必要ない)

■高性能住宅ウェルダンノーブルハウスをはじめ、ジューテックホーム株式会社の住まいに関する資料やイベントのご案内など、お得な情報をお届けいたします。
希望する 希望しない

2010AU ご協力ありがとうございました。

窓まわりのメンテナンス・塗装



WELL-DO Check!

美しさと機能性に優れた木製3層ガラスサッシ。生きた素材である“木”の美しさと快適性を永く維持するためにも、定期的なメンテナンスや塗装は欠かせません。防水・耐久性を高めることはもちろん、木の美しい風合いを永く保つためにも必要です。秋晴れの日は、窓まわりのケアにも最適。そこでメンテナンスや塗装法について、わかりやすくご紹介します。

定期的なメンテナンス・塗装で、美しく快適に!

塗装のポイント

- 窓は2年に一度くらい、日当たりの良い場所は年に一度のペースで。窓の水切はこまめにお掃除を。外壁の「雨タレ防止」にもなります。
 - 塗装の前日および当日は晴れて乾燥した日。できれば午前中からの作業を。
 - 汚れやホコリなどは塗装前に必ず拭き取り、ガラス・外壁に塗料が付着しないように養生をしっかりと。
 - 塗装中および塗装後は窓を開いたまま、十分に換気してください。塗装中は引火の恐れがあります。火気にも注意してください。
 - 2階など高所での作業は、転落などの事故に充分注意してください。
- 注) ※特にお子さんやペットなどの近くでの作業や、荒天時や強風時の作業は避けてください。

準備するもの



- ① 塗料(キシラデコール・シッケンズ・チークオイル)
※仕様により塗料は異なります。お手持ちの図面でご確認ください。
- ② マスキングテープ
- ③ ブラシ(クリーニング用)
- ④ 刷毛(塗装用)
- ⑤ ウェス(布)
- ⑥ 塗料を入れる容器
- ⑦ 養生シート(または新聞紙等)
- ⑧ 軍手



木製3層ガラスサッシ(170度回転)

- ① クリーニング
塗装前に汚れやホコリを取り除く
ブラシなどを使って汚れやホコリを落とします。汚れがひどい場合はできれば前日に濡れ雑巾などで落としてください。その際、完全に乾いてから塗装してください。
- ② 養生
下準備はしっかりと
ガラスに(隅や隙間にもきっちり)マスキングテープを貼ります。また、アームや金属部分、水切もマスキングします。床などは養生シートで保護します。
- ③ 塗装(1回目)
木目に沿って均一に
塗料をよく振ってから小さな容器に注ぎ分けます。刷毛の先だけに塗料を含ませ付け過ぎないように注意してください。木目に沿って均一に刷毛を動かします。
- ④ 塗装(2回目)
1回目の塗装が乾いてから
1回目の塗装が乾いて、塗り残しをチェックしながら2回目を塗ります。2回に分けて塗ることがきれいに仕上げるポイント。外壁に垂らさないよう、注意してください。

- ⑤ 仕上
ツヤを出して美しい仕上がりに
塗りムラや付けすぎた塗料はウェス(布)で拭き取ってください。木部に塗料をすり込むように丁寧に仕上げてください。拭き上げることで、ツヤが出てきます。

ウッドデッキ・バルコニーの塗装

- 汚れは、デッキブラシなどでゴシゴシと丸洗いしてください。鉢植えやプランターなどを直置きすると、劣化や腐食の原因になるので避けてください。(湿気をためないよう架台等を設置)
 - 1~2年毎、木の地肌が目立つようになったら塗り替え時期。
① 水洗いで汚れをよく落として、十分に乾燥させます。
② 外壁などに塗料が付かないようにしっかりと養生します。
③ ササクレなどは、あらかじめヤスリ、サンドペーパーで削ります。
④ 刷毛に適量の塗料を付け、均一に塗ります。乾いてから2回目の塗装をします。
⑤ 余分な塗料をウェスで拭き上げて仕上げます。
- ※仕様により塗料は異なります。お手持ちの図面でご確認ください。

個人情報保護シート

北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子⑧ クネツケブレッド



- 北欧各国の食卓に上るクリスピーなひとつまみクネツケブレッドのクネツケブレッド。昔は穴に棒を通して、天井から吊り下げて保存食として利用されていました。
- 材料(約17cmの円形5枚分)
 ・ライ麦粉(荒挽き)150g
 ・中力粉 60g
 ・ドライイースト 小1/2
 ・塩 小1/2
 ・牛乳 130cc
 ・クミンシード 小1/2
 ・打ち粉 適量
 ・強力粉+ライ麦粉 (強力粉+ライ麦粉)
- 作り方
 ① ボールに粉類と塩を合わせてふるいにかけ、残った外皮、ドライイーストを加え混ぜる。
 ② 人肌に温めた牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、ひとかたまりになったら打ち粉をした台の上で5分程こねる。
 ③ こねあがった生地を5等分し、それぞれ丸めてぬれふきをかけて約30分~1時間発酵させる。
 ④ 台に打ち粉をし、棒で2mm程度の厚みで円形に伸ばし、フォーク等で全体に穴を開け、中央を丸型で抜く。
 ⑤ オーブンシートを敷いた天板にのせ、表面に霧吹きをして、驚くほどクミンを散らす。200℃のオーブンで約10~12分焼いて、ラックにとって冷ます。
- ※協力/自然派菓子工房ROCO

221-8790

料金受取人払郵便

横浜支店
承認
5071

差出有効期間
平成22年11月
30日まで
(切手不要)

(受取人)
横浜市神奈川区東神奈川2-43-10
ジュテック横浜ビル
ジュテックホーム株式会社
快適生活情報誌ウェルドゥ編集係 行



| | | | |
|--------|---|-----|-----|
| お名前 | フリガナ | ご年齢 | 歳 |
| | | 性別 | 男・女 |
| ご住所 | 〒 | | |
| お電話 | - | | |
| E-mail | @ | | |
| ご職業 | | | |
| 同居のご家族 | 単身・夫婦・夫婦と子供1人・夫婦と子供2人 夫婦と子供3人以上・親と同居・3世代同居 その他() | | |

↑折り線(谷折り)↓

お手数ですが、個人情報保護のため、折り線に沿ってを谷折りにして、のりしろ部分を糊付けして貼り合わせてください。

[読者プレゼント応募ハガキ]

■応募方法/上記ハガキに必要事項および裏面のアンケートにご記入の上、キリトリ線で切り離して、折り線に沿って貼り合わせてください。切手は貼らずにそのままポストに投函してください。

■応募締切/2010年10月31日必着

■当選発表/プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入頂いた個人情報ならびにアンケートの内容はプレゼント発送および資料請求やご案内などの発送目的で使用させていただきます。ご記入頂きました個人情報は、ジュテックホーム株式会社が責任をもって管理・保管致します。

のりしろ

Present

必要事項および裏面のアンケートにご記入ください。



読者プレゼント!

北欧各国から選りすぐりの食材をセレクトした(北欧食材セレクション)を3名様にプレゼント。プレゼントの内容は、ご当選をお楽しみに!

- 応募締切2010年10月31日必着
- 発表は発送(11月)をもって代えさせていただきます。
※写真はイメージです。プレゼントの商品とは異なります。



この情報誌は、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.16 2010AUTUMN(夏号) 2010年9月10日発行(年4回発行)
※本誌の写真および記事の無断転載はお断りします。

Information

お役立ち情報

WELLリフォームおすすめの
マンション〈スケルトンリフォーム〉

画一化された既存のマンションを、ライフスタイルや趣向に応じて、自由にリノベーションするスケルトンリフォーム。WELLリフォームでは、オーダーメイド住宅で培った技術と経験をフルに活用し、戸建てオーダーメイド感覚のリフォームプランをご提案。単にデザインやスタイルだけでなく、機能性・居住性も満足させる上質のリフォームでご好評を得ております。空間デザインや間取りの変更、最新の設備など、お客さまの様々なご要望に、納得のコストパフォーマンスでお応えします。まずは、お気軽にご相談ください。



■詳細・お問い合わせは、WELLリフォーム
電話(フリーダイヤル)0120-206-244

Exhibition

おすすめ展覧会情報

陰影礼讃—国立美術館コレクションによる
SHADOWS: Works from the National Museums of Art

視覚的な表現においてきわめて重要な要素のひとつ、影がどのように扱われ、どのような役割を果たし、いかなる表現を生み出してきたのかを、多角的に考察。国立美術館が収集する西洋近世から内外の現代美術まで、影の諸相に光を当てようとする試みです。総数約33,300点を数える国立美術館のコレクションから、絵画、版画、写真、映像を中心に厳選された100作家・170点の作品によって、視覚芸術における影のさまざまな側面を、より深く理解するきっかけとなることでしょう。

2010.9.8[水]~10.18[月]
国立新美術館(企画展示室2E)

- 開館時間/10:00~18:00
(毎週金曜日は20時まで)
*いずれも入場は閉館の30分前まで。
- 休館日/毎週火曜日休館
- 観覧料/一般1,000円、
大学生500円*高校生以下無料
*障害者とその介護者1名は無料。
- 東京メトロ千代田線「乃木坂駅」6出口(美術館前)、
日比谷線「六本木駅」4a出口から徒歩5分、
都営地下鉄大江戸線「六本木駅」7出口から徒歩4分。
- お問い合わせ03-5777-8600(ハローダイヤル) ●http://www.nact.jp/



ドガ展

冷静さと機知を合わせ持ち、客観的な視点で近代都市パリの情景を描き残したエドガー・ドガ。光と色彩に満ちた風景画を描いた多くの印象派の画家たちとは異なり、主にアトリエの中で制作し、踊り子や馬の瞬間の動き、都市の人工的な光をテーマとして、知的で詩情あふれる世界を築きました。オルセー美術館所蔵のドガの名品45点に、国内外のコレクションから選りすぐった貴重な作品を加え、初期から晩年にわたる約120点を展覧いたします。生涯を通じ新たな芸術の可能性に挑戦しつづけた画家ドガの、尽きぬ魅力を堪能できる展覧会です。

2010.9.18[土]~12.31[金]
横浜美術館

- 開館時間/10:00~18:00
(毎週金曜日は20時まで開館)
*いずれも入場は閉館の30分前まで。
- 休館日/毎週木曜日休館
(ただし9/23、12/23、12/30は開館)
- 観覧料/一般1,500円、
大学生・高校生1,200円、中学生600円
*小学生以下無料 *障害者とその介護者1名は無料。
- みなとみらい線(東急東横線直通)「みなとみらい」下車、
美術館口(3番出口)から徒歩3分。
JR線・横浜市営地下鉄「桜木町駅」下車[動く歩道]利用で徒歩10分。
- お問い合わせ03-5777-8600(ハローダイヤル) ●http://www.degas2010.com/



エドガー・ドガ(エトワール) 1876-77年
オルセー美術館
GRMN/Musee d'Orsay/Boriv Lewandowski/
distributed by AMI-DNPartcom

お住まいに関する
ご相談・ご質問はお気軽に



0120-206-244
フリーダイヤル

ツブサイックスにしよう!

理想の住まいをカタチに、**ジュテックホーム株式会社**
(一級建築士事務所)

JUTEC HOME 〒221-8555 横浜市神奈川区東神奈川2-43-10 ジュテック横浜ビル
Phone 045-453-1551 www.well-do.com

街かどモデルハウス横浜・弥生台 横浜市泉区西が岡1-32-1