

2016  
AUTUMN

明日家デザイン工房発

秋

# 暮らしの通信

発行  
(株) 明日家スタジオ

茨城県水戸市千波町1487-1  
Tel : 029-291-3900  
Fax : 029-291-3901  
E-mail : info@asuka-studio.co.jp  
http://asuka-studio.co.jp

  
D-I-Yで  
飾り棚を設置しよう

ボックス型や一枚板の棚型など、さまざまなデザインが選べる飾り棚は、収納としても活躍するお役立ちアイテム。棚は大き

ボックス型や一枚板の棚型など、さまざまなデザインが選べる飾り棚は、収納としても活躍するお役立ちアイテム。棚は大き

は、実は常に視界に入り部屋の印象を左右する重要なポイント。簡単なところからアレンジに挑戦してみませんか。

  
簡単&手軽に  
暮らししさをとりいれる

普段は意識することの少ない「壁」スペースは、実は常に視界に入り部屋の印象を左右する重要なポイント。簡単なところからアレンジに挑戦してみませんか。

おしゃれで使える簡単アイデア！

# 季節を楽しむ 壁のアレンジ術

空間の雰囲気を

大きく左右する壁スペース。  
簡単アレンジで秋を楽しむ  
方法を紹介します！

ドライフラワー、落ち葉など秋らしいアイテムをプラスしながら、季節を楽しむアレンジに挑戦してみてください。



すぎると、この場合は、細い棒状の木材を押しごんなどで設置して(※)、小さなアイテムを並べてみると、自由な発想で壁を飾つてはいかがでしょう。

ドライフラワー、落ち葉など秋らしいアイテムをプラスしながら、季節を楽しむアレンジに挑戦してみてください。



※壁材が石膏ボードの場合は専用のアンカーなどをご利用下さい。



色の心理作用で壁紙を選ぶなら、寝室は鎮静効果の高い青系がベスト。リネンなどを同系色に統一するのもGood！

リビングのようなくつこたえ空間は、季節ごとのアレンジを前提に選んでください。淡いベージュなどのあわせやすい色を壁紙に選んでおけば、カーテンやクッションなどラブリックの色をアレンジやすくなります。寒い季節は暖色、暑い季節は寒色と使い分けてみてください。

壁紙の色を選ぶ際の基本は、活動内容に適した色味を選ぶこと。毎日を過ごす場所ですから、無理なく日々を充実させることができ、心地よいものを選びましょう。また1日の疲れを休める寝室なら、鎮静作用のある寒色系を選ぶなど、色の心理作用を考慮して選ぶのも一つの方法です。

## 壁紙を選びましょう

いざ壁アレンジをはじめる、壁紙が気になってくるという人もいるようです。ここでは部屋の用途に適した壁紙選びの基本を紹介します。

暮らしメモ

食欲の秋！ひと手間かけて野菜をもつと美味しく食べましょう

# 用途に合わせて自由自在！干し野菜＆果物ライフ

食欲の秋にこそ試したい食材保存法が、干し野菜＆干し果物。うまみが凝縮した美味しさを楽しめるうえ、使い切れなかつた野菜を長持ちさせられるなど、うれしいポイントが盛りだくさんです。

## おすすめ素材と基本のつくりかた

空気が乾燥する秋・冬は干し野菜づくりに最適な季節。おすすめ食材はつくりやすいキノコ類や、2～3時間さっと干すだけで美味しいくなるたまねぎ、にんじん、ミニトマト、キヤベツなどの葉もの野菜。パスタ、炒め物、煮物などにそのまま入れて調理できます。しっかり干してそのまま食べられるりんごにもぜひ挑戦してみてください。

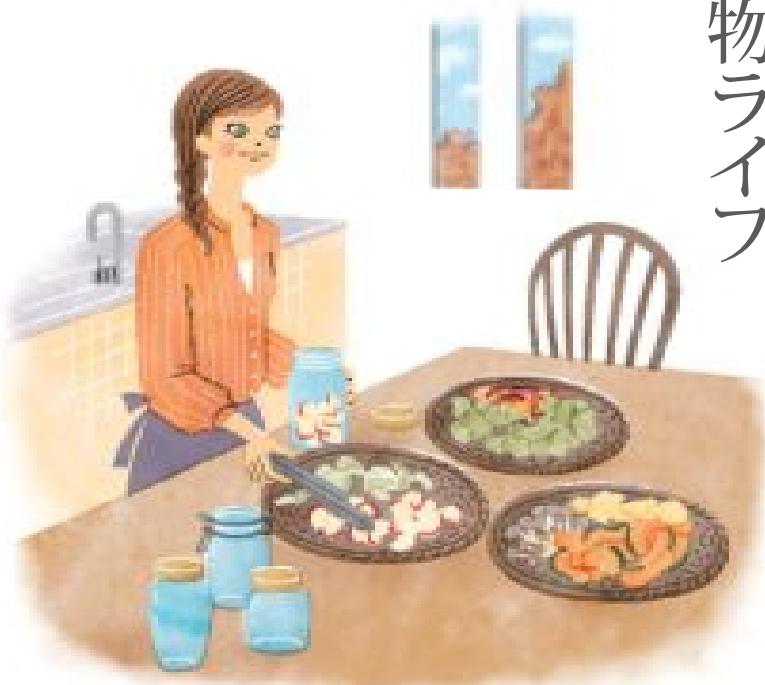
干し野菜は完全に乾燥させなくてもOK。調理時のサイズに切って数時間干せば水で戻す必要もなく、野菜のうまみが楽しめます。

数時間～1日でできる!  
簡単セミドライがおすすめ

干し野菜は完全に乾燥させなくてもOK。調理時のサイズに切って数時間干せば水で戻す必要もなく、野菜のうまみが楽しめます。

電子レンジやオーブン加熱でお手軽につくれる！

電子レンジやオーブンで加熱すれば短時間で干し野菜＆果物がつくれます。いろいろ試してベストな加熱時間を見つけてください。



## 暮らしのレシピ

### 干し野菜でつくる秋のごちそうレシピ

セミドライの干し野菜でつくる塩味のケーキ＝ケークサレとスープ。  
お好みの食材を使ったアレンジで食欲の秋を楽しんでください。

#### 干し野菜とハムのケークサレ

##### ▼材料(2人分)

セミドライの干し野菜

バブリカ	1/4個	
ペベーほうれん草	1/4束	
ミニトマト	6～10個	
ハム	4枚 卵	3個
Ⓐオリーブオイル	50g	
粉チーズ	30g 塩・こしょう 少々	
Ⓑ小麦粉	100g ベーキングパウダー 5g	

##### ▼作り方

- 型にクッキングシートを敷き、干し野菜とハムを1cm角程度に切っておく。
- ボールに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。Ⓐを順に加えて混ぜる。
- Ⓑをふるい入れ、ゴムべらなどで粉っぽさなくなるまで、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 型に流し入れ、180℃のオーブンで30～40分ほど焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

#### 干し野菜のスープ

##### ▼材料(2人分)

干し野菜

玉ねぎ	1個	にんじん	1/2本
エリンギ	1/2パック	ミニトマト	10個
鶏もも肉			100g程度
オリーブ油		大さじ2	
水		2～3カップ	
固体スープの素		1個	
ローリエ		2枚	
塩・こしょう		適量	

##### ▼作り方

- 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、一口大サイズに切った鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ったら干し野菜を加えて混ぜ、全体に油がまわったら、水と固体スープの素、ローリエを加える。
- 沸騰したら弱火にして10～20分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

## 暮らしのヒント

### 干し野菜＆果物の保存法

干したあとは密閉容器で冷蔵庫に保存しましょう

干し野菜の保存は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するのが基本です。長期保存したい場合やセミドライの場合は、小分けして冷凍庫で保存してもいいでしょう。しっかり水分を飛ばした野菜は日持ちしますが、水分を飛ばしきっていない場合は、できるだけ早く使い切るようにしてください。



## 暮らしのワンポイント

### 環境に優しくエコでお得な太陽発電

注目の集まる再生エネルギー・太陽光発電のメリットとは？

ソーラーパネルで太陽の光を電気に変換する太陽光発電。資源が枯渇しない、環境に優しいエネルギーとして注目されています。もちろん家庭にも導入可能。屋根にソーラーパネルを設置し家庭用電力として利用するほか、余った電気を販売できるなどのメリットも。環境やエネルギー問題に貢献する選択肢として、一度検討してみてはいかがでしょう。