

# わくわく だより

第45号



最近 急に涼しくなり、雨も続き、涼しいといふより肌寒い位ですね。なので布団の中が心地良いため、毎日寝過ぎしてしまい大変です。子供の運動会も近付いているので、毎年糸巻構な雨に降られ延期続きなので、「早いところ、この秋の長雨が過ぎ去ってくれれば」と願っています。

売買部分 長谷川

## 10品目の美肌美人サラダ

233.0kcal(1人分) - 15分 - 東京ガス「食」情報セン



彩り豊かで、エスニック風味のドレッシングがアクセントに。1日に必要なビタミンCが取れます！

材料 (4人)

ブロッコリー	...	1/2株
アスパラガス	...	4本
ヤングコーン	...	4本
オクラ	...	4本
黄ピーマン(大)	...	1/2コ
枝豆(サヤ付き)	...	150g
キュウリ	...	1本
プチトマト	...	8コ
紫タマネギ	...	1/2コ
松の実	...	20g
[ドレッシング]		
ナンプラー	...	大さじ1
スイートチリソース	...	大さじ4
レモン汁	...	大さじ1
サラダ油	...	大さじ2



## 作り方

- ブロッコリーは小房にし、アスパラガスは、はかまと固い所を除いて4等分にします。ヤングコーンは斜め半分に切り、オクラはタとガクを除きます。黄ピーマンは長さを半分にし、1cm幅に切ります。塩を加えた熱湯で茹でて穴あきお玉でザルに取ります。クラは斜め半分に切ります。
- (1)の鍋で枝豆を茹でてザルにあげ、豆をサヤから取り出します。
- キュウリは板ずりして3cm長さの乱切りにし、プチトマトは半分に切り、紫タマネギは薄切りにします。
- 松の実は鍋で軽く煎ります。
- ドレッシングを作ります。ボウルに材料を順に合わせて混ぜます。
- 器に(1)、(2)、(3)、(4)を盛り付け、ドレッシングをかけます。

## 住みよい家をつくるために

さて、家相についてのおおよその考え方、見方についてわかっていただけましたでしょうか？

家相にはこの他にもいろいろな説がありますが、その他の説についても考え方はほぼ同じと受けとっていただければよろしいと思います。

何度も繰り返すようですが、現在では敷地条件も限られており、むしろそれぞれの条件を最大限に生かす工夫を取り入れた住まいこそが、そこに住む人にとって最も住みごこちのよい吉相の住まいと言えます。その際の着眼点は、この家相でも取り上げられている日当り、通風、換気、遮音性、合理的な動線、そして建物自体の安全性といった点についての考え方を参考にするという程度に活用されるとよろしいと思います。

