

feature特集 Living with Herbs

ハーブのある暮らし...

春を彩るハーブの魅力!

クッキング・ガーデニング・手づくりインテリア・便利アイテム

我が家の快適  日和

Living inspection

存在感のあるダイナミックな北欧大屋根スタイル。
幸せに満ちた快適空間で、
家時間の楽しみがひろがる。

Large roof style & Good atmosphere *東京都・S邸

悦楽時間の住人

第60話

ハーバリスト
蓼科ハーバルノート・シンブルズ主宰 萩尾 エリ子さん



フィーカの小箱

COLOR YOUR LIFE - CULTURE BOX

Staff Hot news

スタッフ通信 *2023 Spring

北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 ☺ シルヴィアケーキ

WELL REFORM PRESENTS

美しく・心地よく・快適な...

暮らしのヒント!

愛着深まる木のキッチン!

[無垢の木のキッチン・スウィージー]

 Information

こどもエコすまい支援事業 で
リフォーム!

 After renovation

見違える驚きの仕上がり。
屋根・木製サッシの点検・補修などの対応にも、
とても満足!

 Exhibition

ルーヴル美術館展 愛を描く
国立新美術館

ハーブのある暮らし… 春を彩るハーブの魅力!

料理やお茶で香り味わい、そしてグリーンの清々しさを与えてくれるハーブ。アロマやハーブバスのリラクゼーションとして、またインテリアのアクセントなど、暮らしのさまざまなシーンを彩ってくれます。フレッシュハーブで春の楽しみをひろげてみませんか。

Cooking

おすすめ! クッキングハーブ

風味やアクセントを添える
魅力のハーブで
バリエーション豊かに
おいしくひろげましょう。



Italian Parsley

イタリアンパセリ
セリ科 / 地中海沿岸



地中海沿岸原産で、肉や魚、卵料理に野菜料理まで、用途が広く、貴重な料理の引き立て役。鉄分、カリウム、βカロテン、各種ビタミンも豊富で、高い抗酸化作用があり、メディカルハーブとしても優れている。



Chimichurri
チミチュリ

みじん切りにしたパセリとニンニクに、オリーブオイル・白ワイン・ペネガー・塩がベースのアルゼンチン発祥の万能ソース(チミチュリソース)。タマネギ、コリアンダー・唐辛子・パセリ・オレガノ・コショウなどを好みて加える。混ぜたら冷蔵庫で半日以上置く。軽く塩コショウでソテーした牛肉(または豚・鶏・野菜)に上からソースをかけていただく。バーベキューや焼肉ソースとしてもおすすめ。



Aglio, olio e peperoncino

イタリアンパセリを使ったレシピの王道。フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、輪切りの赤唐辛子を入れ、ニンニクがこんがりといっためる。塩の効いたたっぷりのお湯で麺を茹で、その茹で汁を少しフライパンに加え、乳化させたら粗く切ったパセリと麺を加えて素早く絡める。

Basil

バジル
シソ科 / 熱帯アジア



「王」を意味するギリシャ語のバシレウスに由来し、熱帯アジア・インドからヨーロッパに広まる。チーズやトマトとの相性は抜群。イタリアや南フランスでは料理に欠かせないハーブ。βカロテンを豊富に含み、殺菌・強壮・食欲増進作用がある。

Insalata Caprese



カプリ風サラダ

トマトとモッツアレラチーズ、バジルの葉、オリーブオイルと塩でシンプルに仕上げたインサラータ・ディ・カプレーゼ。



Pesto Alla
Genovese

ジェノベーゼペーストストックして、茹がガイモやタコと和えたりパスタソースなど、料理のアレンジに。



Gaprao rice

熱したフライパンに油を入れて、粗めに切った鶏もも肉を、小口切りにした赤唐辛子と鶏ミンチと一緒にいためる。さらにナンプラー・オイスターソース・醤油に、黒糖・ちぎったバジルを加えて、中火で焼汁が少し残る状態になるまでいためる。別のフライパンに油を加え、つぶしたニンニクを入れ、香りが立ってきたら野菜(大ぶりに切った玉ねぎ・ピーマン・ナス)をいため、塩・コショウで味を整える。器にご飯を盛り、いためた肉、野菜、目玉焼きの順にのせてライムを添える。

Oregano

オレガノ
シソ科 / 地中海沿岸



幸せを呼ぶハーブと呼ばれ、独特な香りは肉やチーズ、トマトとの相性が良い。抗酸化作用や消化増進作用があり、地中海沿岸各国の料理にしばしば登場し、ピザソースには欠かせない。乾燥させると香りが強くなり、苦味が和らぐ。



Braciola

豚肉の ブラチオーレ

パン粉・牛乳・レーズン・刻んだローズマリー・塩・コショウをボウルでよく混ぜ、等分した生地の中に溶けるチーズを包み込むようにして俵形にする。さらにスライスの豚肉で一個づつ巻き、塩・コショウをして小麦粉をまぶし、オリーブオイルを引いたフライパンでこんがり焼き色をつける。赤ワイン・水を加えて一煮立ちさせ、ホールトマト・ローリエを加えて煮込む。ほどよく煮詰まったところで刻んだオレガノ・塩・コショウ・オリーブオイルで味を整える。

Thyme

タイム
シソ科 / ヨーロッパ・北アフリカ・アジア



ギリシャ語 thymon 勇気に由来。中世には悪夢を遠ざけ、安眠を促すように枕の下に敷かれていた。殺菌・防腐効果・消化増進作用があり、加熱しても風味を損なわないので、煮込み料理によく使われる。



タラの クリームソース レモン風味

タラの切り身に塩・コショウ、小麦粉をまぶし、オリーブオイルとバターを熱したフライパンで両面をこんがり焼いて取り出す。そのままフライパンに白ワイン・おろしニンニクを加え、生クリーム・レモン汁・みじん切りにしたタイムでソースをつくり、タラの上にかける。



豚ロースのバターサルビア

筋切りをした厚切り豚ロースに塩・コショウ・薄力粉を薄くまぶす。熱したフライパンにバターとオリーブオイルを加え、豚ロースの両面がこんがり焼いたら白ワインを加えて蒸し焼きに。肉を取り出してフライパンにバターとセージの葉を加え、焦げないようにじっくり香りを移して盛り付けた肉にかける。

Sage

セージ
シソ科 / 地中海沿岸



ラテン語salvare「治療」を意味し、免疫を補う薬草として利用されてきた。セージグリーン葉には防腐・殺菌・抗酸化作用があり、強い香りと苦味が特徴。クリームソース、バターと相性がよく、肉料理に使われる。ソーセージにも欠かせないハーブ。

Rosemary

ローズマリー
シソ科 / 地中海沿岸



語源はラテン語 *rosmarinus* (海のしずく) または *rose of maria* (聖母マリアの花) が語源。ビタミンB群・C、ポリフェノールが豊富で、甘く爽やかな香りが特徴。さまざまな肉料理から魚料理、パンやデザートまで幅広く利用されている。



ローズマリー・チキン

鶏もも肉の筋を取って塩・コショウを振る。熱したフライパンに、オリーブオイル・潰したニンニク・ローズマリーを枝ごと入れて、弱火でじっくり香りを移す。香りが出てきたらニンニクとローズマリーを取り出し、鶏肉を皮の方から入れて皮がカリッとなるまで焼けたら裏返し、蓋をして鶏に火が通るまで蒸し焼きにする。

Rucola

ルッコラ
アブラナ科 / 地中海沿岸



ほのかにゴマのような香りを活かしたサラダやおひたし、また生ハムやタコや白身魚のカリパッチョなど独特な風味をアクセントにしたシンプルな料理がおすすめ。カリウムやカルシウム、ビタミンC・E、β-カロテン、鉄分などが豊富。



ルッコラの胡麻和え

沸騰したお湯に塩を少々加え、ルッコラをサッとひと茹でし、取り出して冷水にさらす。ほどよい大きさに切って、水気をよくしぼる。和え衣(擦りゴマ・酒・砂糖・醤油・ダシ)で和え、仕上げに胡麻を振る。

ヨモギ

蓬
キク科 / 日本(北アジア)



和ハーブの女王。古来より薬草として利用され、その強靱な生命力の強さから端午の節句にヨモギを練り込んだ草餅がつくられるようになったという。クロロフィル、β-カロテン、ビタミンKが豊富。生ヨモギで作る草もちちは格別。



よもぎ餅(草餅)

茎を取り除いたよもぎの若葉をたっぷりのお湯で茹でて水にさらしよく絞って細くなるまですり鉢ですりつぶす。上新粉・砂糖を入れたボウルに熱湯を加えて混ぜたら、蒸し器で蒸し上げ、よもぎを加えてボウルでよくこねる。丸めたあんを等分した生地で包む。

Coriander

コリアンダー
セリ科 / 地中海沿岸



クセの強い風味はパクチー(香菜)として知られ、タイやベトナム料理に欠かせないハーブ。種子はスパイスとして古くから利用されている。β-カロテン、カリウム、ビタミンC・E・Kが豊富。キリジャ語の「カメムシアニスの実」の造語が語源。



をいため、蒸したじゃがいもを潰しながら混ぜ合わせる。ねかせておいた生地を棒状で伸ばし、個数分を楕円形にカットして、三角形の筒状をつくり、先につくっておいた具を入れて口を閉じてゆく。たっぷりの油でこんがりと色づくまで揚げる。

全粒粉のサモサ

全粒粉・塩・オリーブオイル・水でしっかりとこねた生地を30分ほどねかす。その間に、オイルを引いたフライパンで、フェネルシード・クミンシード・粗みじん切りのニンニク・塩・ターメリックパウダー・コリアンダーパウダー、みじん切りの青唐辛子とコリアンダーの葉・玉ねぎのスライス・小口切りのシトウを

Mint

ミント
シソ科 / ユーラシア大陸



ミント類は、ペパーミントやスペアミントをはじめ、アップリミント、ニホンハッカなど、種類も多く、料理からお菓子、お茶、歯磨き粉、化粧品、医療用まで、さまざまに利用されている。清涼感ある香りが、デザート・飲み物、料理のアクセントとして活躍。



ミント水

手でちぎったミントの葉とスライスしたレモンを容器に入れ、浄水を浸るまで入れたら冷蔵庫で半日~1日ほど置く。爽やかに咽を潤してくれるミント水は、夏の常備水にピッタリ。

大葉(シソ)

青紫蘇
シソ科 / 中国大陸



和食の香味付けに欠かせない和ハーブの代表格。香り成分ペリリアルデヒドによる防腐・細菌・殺虫効果があり、β-カロテン、ビタミンB・C、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富。薬味、添え物、揚げ物など料理の引き立て役として大活躍。



青紫蘇ドレッシング

みじん切りにした大葉(青紫蘇)に、おろしニンニク・ピネガー・砂糖・醤油・オリーブオイル・ゴマを加えてよく攪拌させる。

Dill(Eneldo)

ディル
セリ科 / 地中海・西アジア



古代のスカンジナビア語のDilla「鎮める」を意味し、北欧料理の定番ハーブ。爽やかな風味はヨーグルトやチーズ、マヨネーズなどにもよく合う。スモークサーモン、アボカドのマリネ、カリパッチョ、ポテトサラダやピクルスの定番ハーブ。



スモークサーモン、タルタルソース...etc

エビやカキをはじめ、さまざまなシーフードの引き立て役として重宝するディル。とくにスモークサーモンとの相性は抜群。タルタルソースにも欠かせないハーブ。



ディルのフレーバーバター

有塩バターを室温に戻して柔らかくし、刻んだディル、おろしニンニク、すりおろしたレモンの皮、コショウを加えてよく混ぜ、ラップなどで棒状に伸ばし、冷蔵庫で冷やす。必要に応じてカットして料理に使う。爽やかなディルの風味が料理の絶妙なアクセントに!



Bouquet garni

匂い消し&風味付け(ブーケ(花束)+ガルニ(飾り付け))を組み合わせたフランスの造語で複数の香草などを束ねたブーケガルニ。煮込み料理の臭い消しと香り付けに使われる。ハーブの種類は食材や料理によって異なる。

- 鍋料理や煮込み料理の基本 - バセリ・タイム・ローレル
- 肉料理 - セージ・マジョラム・タイム・バセリ
- 魚料理 - ディル・バセリ・レモンタイム・タラゴン
- タイ料理 - エスニック・レモングラス・コリアンダー・タイバジル



大葉の鶏つくね

ネギ・大葉のみじん切りに、すりおろしたショウガと山芋・味噌・酒・片栗粉・山椒粉を加えて、鶏のミンチとともにボウルでよく練る。生地を小判型にして大葉で包み、ごま油を敷いたフライパンで両面をこんがり焼く。弱火にして酒・醤油・みりん・砂糖で味付けをし、味が馴染んだら出来上がり。

庭、テラス・バルコニーで気軽にハーブを育ててみましょう。

- 種まきはおおよそ3月～5月頃(収穫5月～9月頃)
- セリ科やシソ科のハーブは比較的育てやすい。● 土が乾いたらたっぷりの水を与える。
- 花をつけると香りが損なわれ、葉が硬くなるので、葉を利用する場合は早めにつぼみを摘み取る。
- 成長が早いので、伸び過ぎたらその都度摘み取ってゆく。
- バルコニーやテラス、エントランスなどでは実用を兼ねたハーブの寄せ植えもおすすめです。
- 室内では、日差しが入る窓辺などの明るいところ、またはバルコニーなどで数時間ほど日光浴を。

栽培カレンダー

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	月
イタリアンパセリ											
バジル											
オレガノ											
タイム(モンタイム)											
セージ											
ローズマリー											
コリアンダー											
ディル											
ルッコラ											
ミント(ペパーミント)											
大葉											

※品種や栽培地の気候・環境、その年の寒暖などにより、時期は前後します。
 ※ラベンダー、ローズマリーなどは苗の方が簡単です。※種類によっては挿し芽やこぼれ種でふやすことも簡単。
 ※日当たり・風通し、適度な湿度が保たれる場所を好む。(真夏の強い直射日光は避ける)

Making

楽しく!

ハーブでつくる

リビングの壁面やテーブル、窓辺、玄関ドアなどフレッシュハーブを使った心地よい香りのインテリア!

Swag

スワッグ

花・葉・枝などを束ねて形作る壁飾り。束ねて吊すだけなのでカンタン。

Nosegay

ノーズゲイ

「鼻先を飾る」という意味の小さくまとめられたブーケ。元々は身につけたり持ち歩いたりして心地よい香りを楽しんだり不快な臭いを選けるために用いられた。今では素敵な香りの贈り物として喜ばれている。

Tussie Mussie

タッジー・マッジー

香りの良いハーブなどの植物を束ねてつくる小さな花束。厄除けや魔除けに使われていた。

Table wreath

テーブルリース

フレッシュハーブのテーブルリース。爽やかに彩るリースアレンジメントがホームパーティーを爽やかに彩ってくれます。

ほかにもハーブウォーター(芳香蒸留水)やバッグやクローゼットのサシェなど、自宅のハーブガーデンでたくさん収穫できたら、いろいろと手づくりを楽しみましょう。

特集コラム

魔女とハーブ

中世、薬草やハーブの知識に通じ、予防や治療などの能力を発揮していた女性たち。しかし聖職者にとっては、その地位を脅かされかねない存在でした。そこで魔女狩りの名のもと、多くの女性たちが迫害や弾圧に晒されました。そんな悲しい歴史に負けられながらも、医療を受けられない大衆に支持されます。神秘主義や魔術、錬金術との関わりが深いのもハーブが神秘的で不思議な力を秘めていたからでしょう。

ジェームズ世の前に跪く
魔女の容疑をかけられた人々たち



さまざまな薬草酒

ハーブで香りづけられたお酒やリキュール。もっとも有名な「緑の魔酒」といわれるニガヨモギのリキュール アプサン。ほかに白ワインにニガヨモギなどのハーブを漬けた チンゼノ。約60種類の生薬・フルーツ・草根木皮が原料のドイツの イエガーマイスター。天然ハーブを使ったハンガリー伝統の薬草酒 ウニクム。30種類のハーブ・スパイスが秘伝のレシピによって生まれたイタリア・トスカナのリキュール ガリアーノ など、ぜひ味わってみてください。



ハーブの虫避け効果

ハーブの香りは虫除けハーブとしても有効です。いずれも強い殺虫効果はありませんが、嫌避植物として期待できます。携帯できる虫除けスプレー(エッセンシャルオイルを希釈)もおすすめです。

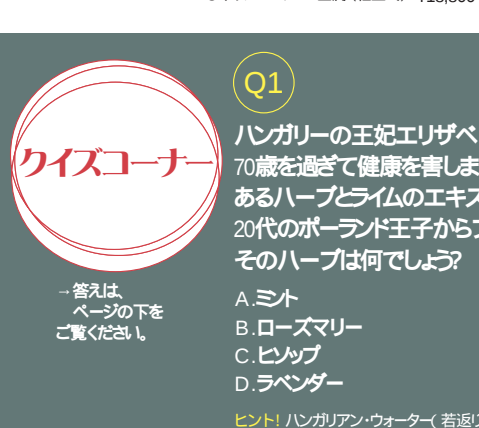
有効成分と嫌避対象

- バジリ(シネオール)→蚊・ハエ
- タイム(チモール)→ゴキブリ・蚊・ハエ・ナメクジ
- キャントニップ(ネベタクラクトン)→蚊
- レモングラス(シト랄・シトロネアル)→蚊
- ミント(メントール)→ゴキブリ
- ニホンハッカ(メントール)→ブヨ・ゴキブリ・蜂
- ラベンダー(リナロール)→ハエ・ガ
- ローズマリー(カンファー)→ダニ・ノミ

Using 便利で! 楽しいアイテム

ハーブで暮らしひろがる。

Spice of Life



クイズコーナー

→答えは、
ページの下の
をご覧ください。

Q1
ハンガリーの王妃エリザベート 世は、
70歳を過ぎて健康を害しましたが、
あるハーブとタイムのエキスを健康を取り戻し、
20代のポーランド王子からプロポーズされました。
そのハーブは何でしょう?

A. ミント
B. ローズマリー
C. ヒソップ
D. ラベンダー

ヒント! ハンガリアン・ウォーター(若返りの水)と呼ばれています。

Q2
イギリスの格言で
「長生きしたければ5月に
また、ローマの格言では
「 がつつ庭には病人がいない」と
言われるハーブは?

A. バジル
B. デイル
C. パセリ
D. セージ

ヒント! 属名のSalviaは無傷・安全を意味する

Q3
日本では『目簾(めぼしき)』と呼ばれ、
ゼリー状の種子が目玉の形に
使われていたハーブは?

A. バジル
B. オレガノ
C. シソ
D. タイム

ヒント! イタリア料理の定番ハーブ?

我が家の快適日和

Living inspection

Large roof style & Good atmosphere

東京都 S邸

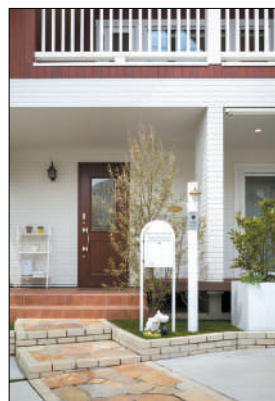
開放的な空間でありながら、気密性・断熱性・遮熱性に優れ
フロア全面に設置された蓄熱式温水床暖房で冬も足元から暖かい。

存在感のあるダイナミックな北欧大屋根スタイル。 幸せに満ちた快適空間で、家時間の楽しみがひろがる。

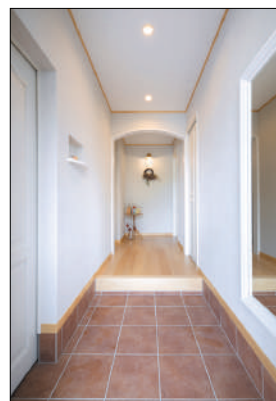
ブリックカラーの大屋根の外観は、どこから眺めても印象的な存在感に抱かれ、
広々バルコニーのリラックス空間へとつながる、勾配天井の開放的な室内空間。
家で過ごす時間を大切にしたいくなる、快適空間が誘う充実のライフスタイル。



ゆったりとしたバルコニーで
暮らしの楽しみがひろがる。
夫婦のとっておきのスペース。



天然石が敷かれた味わい深いアプローチ。



大判タイルとアーチの印象的な玄関ホール。



ヒースグレー洗面台・バスルーム・ランドリーがスムーズにつながる水まわりの快適動線。





大屋根の雰囲気や伝わる勾配天井のひろがりあるリビング空間。



全体に色調トーンが抑えられた落ち着いた雰囲気の寝室。

理想の大屋根スタイルと開放感あふれる室内空間。

戸建住宅で育ってきたSさんご夫妻はいずれは家を建てたいという漠然とした思いがあったが、コロナの在宅勤務を転機に、本格的に住まいづくりをスタートさせた。モデルハウスや住宅メーカーをいくつか巡るなかで大屋根スタイルに一目惚れしたという奥さま。思い描いたイメージ通りの仕上がりにとても満足している。柔軟な対応とさまざまな提案によって、終始スムーズに運んだ住まいづくり。雑貨やインテリアの興味がさらに高まり、家で過ごす時間も充実。暮らしにうれしい変化をもたらした。

快適な住み心地と理想的な空間レイアウト。

気密性・断熱性・遮熱性に優れた構造と蓄熱式温水床暖房によって、年中快適に過ごせる住環境。水まわりを一箇所に集約させた、ウォークスルーの快適な動線プラン。そして室内と屋外をつなぐゆりのバルコニーはリラックス空間として、朝のコーヒータム、休日のランチやバーベキュー、夜のパーティタイムまで、アウトドアリビングとしてフル活躍してくれる。またご夫婦それぞれ個別に設けられたワークスペースにより、ストレスのない充実な仕事環境も、しっかりと整えられている。



ナチュラル感に抱かれた木の質感と北欧の照明、白い壁面に馴染む室内ドアなど、暖かみあふれるキッチン・ダイニング。



ご夫婦それぞれに設けられた仕事空間。左はキッチン脇の奥さまワークスペース。右はオーディオルームを兼ねたご主人のワークスペース。



暮らしに寄り添う柔軟な対応と提案力。

柔軟な対応と提案力、想いや要望も的確に共有されて、住まいづくりの一体感も感じられ、さらにコストパフォーマンスの満足度が高い。Sさんは住まいづくりの秘訣を、まずは家族間でしっかりと意見の擦り合わせをすることが大切。そして要望はビジュアルを交えてわかりやすく伝え、疑問があればその時点でためらわずに相談すること。それがきっと満足で納得の住まいづくりへと繋がる——と自らの体験を通して実感したという。充実の家時間が、暮らしの楽しみをひろげて、ライフスタイルの質をさらに高めてくれる。



ブラックカラーの存在感のある大屋根が印象的な外観。

Staff Voice

ご相談時より「住まいに対する思い」がしっかりとまとめられていたS様。おかげさまで、設計士、コーディネーターと情報共有しながらプランニングやコーディネートをとてスムーズに進めることができました。素敵大屋根の家に、ご満足いただき、ありがとうございました。



黒沼 揚一
Kuronuma Youchi

House Data



- 敷地面積 / 165.39㎡ (50.03坪)
- 延床面積 / 147.88㎡ (44.73坪)
- 1階面積 / 82.62㎡ (24.99坪)
- 2階面積 / 65.26㎡ (19.74坪)
- 構造 / 2×6工法・2×8屋根構造

●お問い合わせ / ジューテックホーム(株) ☎0120-206-244



北欧のインテリアが彩りを添える室内空間。



悦楽時間の住人

第60話

人がいて、そこに住まいがある。仕事と余暇、そしてこだわりのライフスタイル。そんな暮らしの情景を訪ねる——悦楽時間への旅。

自然と時間が醸し出す香りの魔法…。 ハーブの森から届いた、植物の素敵なメッセージ。

ハーバリスト
薬科ハーバリスト・シンプルズ主宰 萩尾 エリ子さん

高原の爽やかな空気に抱かれたハケ岳西麓の薬科。かつては縄文文化が花開いたこの森に、半世紀にわたりその魅力を発信し続けている 薬科ハーバリスト・シンプルズ。森のやわらかな空気に溶け込むように佇むシンプルな木の家。その扉を開くと、ハーブの香りで一瞬にして嗅覚は開放され、心地よい気分へと誘われる。主宰の萩尾エリさんはハーブを取り入れた暮らしの先駆者として、奥深いハーブの世界を探究し続けている。そして、その豊富な知識と体験をさまざまな機会に披露している。そこにはハーブのある暮らしのなかで、ココロとカラダを幸せにしてほしいという願いも込められている。

かつては豊かな緑を残す東京の世田谷に生まれ育ち、子どもの頃は花木や野原の植物に興味惹かれる読書好きの少女だった萩尾さん。専門学校卒業後、バーテンダースクールで働いた後、コピーライター養成講座を経てコピーライター西尾忠久さんの勧めで、一時期はコピーライターやアートバイヤーの仕事も経験した。その後ご主人とともに青山で2軒

にわたりバーを運営。花が飾られ、当時珍しいハーブティーも提供されていた。映像あり音楽ライブあり、寄席ありそこに集うさまざまな人々との交流とともに駆け抜けていった二十代。自由で面白い時代だったと当時を振り返る萩尾さん。それでも日の当たらない夜の世界に、作り物の舞台装置のような違和感を拭えなかった。いつしか呼吸を忘れていたことに気づいて、しばしば訪れていた薬科の 澄み渡る空のひろがり に、子供の頃から抱き続けてきた植物の物語が鮮やかに甦える。1976年、家族で薬科へ移住し、ハーバリスト・シンプルズがスタートする。当初は冬の厳しい環境も堪えたが、代え難い四季の美しい自然に多く体験が得られたという萩尾さん。園芸・料理・染色・陶芸・クラフトなどにも取り組み、10年をかけ造り上げた3000坪のオーガニックガーデンでの貴重な経験で、ハーブの世界もさらに深められた。こだわりを追求するあまり、数々の困難や失敗に直面し、それを乗り越えてゆくことで得られたものも多い。そんな生きる力の根源には

つねに自然やハーブの存在があった。ゆつくりと時間をかけて深められてゆく知識や多くの出会い。ハーブや植物から教えられたことが、そのまま生き方の指針でもある。

萩尾さんがライフワークとしてずっと取り組んできた諏訪中央病院のハーブ・ガーデン・プロデュースとグリーン・ボランティア。病院スタッフとの連携、ボランティア有志の協力で、素敵なハーブガーデンが誕生した。憩いの場とし多くの人々にやすらぎを与えている。さらに医・食・住の広い視野で啓蒙活動や地域医療にも積極的に取り組んでいる。健康で元気に暮らすためにハーブの力を借りた幸せな人生のサポート。高齢化が抱える社会の課題解決の糸口として、秘められたハーブの可能性にも大いに期待したい。

知るほどに奥深く、魅力の尽きないハーブの扉は暮らしのいたるところに開かれている。興味ある何かを入口にハーブの楽しみを見つけてもらいたいと萩尾さん。まずはおいしく心地良い、毎日の習慣としてハーブティーがおすすめ。そして好きなハーブを一鉢育て



● ジャーマン・カモミールはりんごの香り。お腹の痛い時、眠れない夜、暖かなお茶が役に立つ。ご家庭に常備を。



● 小さなりんごの木をまんなかに、ナスタチュウム、ポットマリーゴールドがぐるりと囲む初夏の愛らしいハーブガーデン。



● レッソンのティータイムだけに作る一皿。季節のハーブと果物をふんだんに使ったスイーツは、心浮き立つ。



● 落ちついた木の温もりにも包まれてハーブやエッセンシャルオイルの香り漂う心地よい店内。



ハーブとアロマセラピーの専門店 夢科ハーバルノート・シンプルズ
〒391-0213 長野県茅野市豊平10284 TEL.0266-76-2282
●営業時間 / 9:00 ~ 18:00
●定休日 / 水曜日・年末年始
アクセス / 中央自動車道・諏訪南ICより約25分
■オンラインストア デイジー・プラネット はこらー
<https://www.herbalnote.co.jp/store/>



てみたい。摘みたてのフレッシュなハーブの香りはまさに格別。お茶や料理、ハーブウォーターなど暮らしの楽しみもぐんとひろがる。

太陽の光と雨の恵みだけでなく、闇や月あかり、風や諸々の自然によって育まれる植物。そこからの放たれる芳香…。その表情も日々変化し魅力は尽きない。そんな豊富な知識と考察が惜しみなく披露されるレッスンは、ここでしか聞けないとても貴重な体験をもたらしてくれるだろう。またオンラインによる シンプルズ・レッスンクラブ も配信中! さらに、これからいくつかの書籍出版も予定されている。ハーブティーとお菓子、そして植物の香りをテーマにしたお酒の物語。いずれもハーブのストーリーが織り込まれた魅力的な内容だ。

自然を愛し、植物と語り、訪れる人々とその魅力を共有できることを喜びに、ご子息や優秀なスタッフとともにハーブの魅力をさらに深化させている萩尾さん。まもなく爽やかな新緑のベストシーズンを迎える夢科。心地よいハーブの香りとともに、鮮やかに風薫る季節をぜひ肌で感じてほしい。

萩尾 エリ子 Eriko Hagio

ハーバリスト、ナード・アロマセラピー協会認定アロマトレーナー。
夢科ハーバルノート・シンプルズ 主宰。1976年に東京から夢科に移住。ハケ岳山麓の自然を師に、園芸、料理、染色、陶芸、クラフトを学ぶ。1999年までレストランを運営。10年をかけて3,000坪のオーガニック・ガーデンを造園。講演やさまざまなレッスンに取り組みながら、諏訪中央病院のハーブガーデン・プロデュースとグリーン・ボランティア、アロマ・トリートメントを中心としたボランティア活動も行っている。著書に『香りの扉、草の椅子』（扶桑社）『ハケ岳の食卓』（西海出版）『ハーブの図鑑』（池田書店）など多数。

■公式サイトー
herbalnote.co.jp/

●テーマ別オンラインレッスンも好評配信中!
萩尾エリ子オンライン講座「かぐわしい空気を手に入れる」
2023年03月21日～4月23日配信



BOOK MUSIC MOVIE フィーカの小箱

COLOR YOUR LIFE - CULTURE BOX
お家で過ごす時間をより充実させてくれる
上質な音楽・本・映画をご紹介します。
今回は、萩尾エリ子さんにセレクトいただきました。

MUSIC

Land * Patti Smith

パンクの女王にして、フェミニスト詩人、そしてカウンターカルチャーを牽引して多くのアーティストに多大な影響を与えてきたパティ・スミス。力強さとやさしさを兼ね備えた孤高のロッカーの75年～2002年までの初のアンソロジー。代表曲の数々に加え、レアトラックやライブ音源も収録された珠玉の2枚組・31曲! 彼女の音楽はもちろんのこと、その生き方にも深く共鳴する1997年の来日ライブにも足を運んだ萩尾さんの愛聴盤。

Land(1975-2002)
●BMG JAPAN 2002年



BOOK

絵本のなかへ帰る 完全版 * 高村志保

長野県茅野市の老舗本屋「今井書店」の二代目店主・高村志保さん。幼少期の本屋での思い出、父への思い、田舎で本屋さんを続けてゆく葛藤、そして母になり、読み聞かせをする立場として…。自らの人生を振り返りながら、その節目節目を支えてくれた素晴らしい絵本を紹介するエッセイ集。懐かしい本屋の風景と絵本の魅力が素敵な文章とともに綴られている。

絵本のなかへ帰る 完全版
●高村志保（著）
●夏葉社・2022年



MOVIE

Drowning by Numbers * Peter Greenaway

それぞれの愛に失望し、夫を溺死させる——母、娘、孫娘という固い絆で結ばれた同姓同名の三人の女たちの魔性を、ひとりの男を機軸に描かれている。劇中に散りばめられた1から100までの数字とブラック・ユーモアが不思議な映像美とともに展開する。映像の魔術師が放つ異色の映像世界。音楽はマイケル・ナイマンが担当。88年カンヌ映画祭芸術貢献賞受賞。奇妙で記憶に残る作品だったと萩尾さん。



数に溺れて

●監督・脚本／ピーター・グリーンナウェイ
●キャスト／ジュリエット・ステイヴンソン、ジョーリー・リチャードソン、ジョーン・ブローライト、ブライアン・ブリングル
●1988年・イギリス・118分

Staff Hot News

ジューテックホームのスタッフが衣食住・旬の情報をお届け!

スタッフの紹介・おすすめの情報をお届けするコーナー。
今回の登場は、リフォーム部門 大西 史穂さん

Onishi Shiho



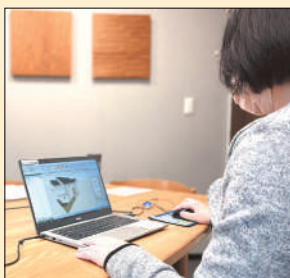
プロフィール

- 趣味：音楽・旅行・ヨガ
- 好きなもの：ラグビー観戦、インテリア
- 仕事のモットー：
お客様のご要望に寄り添えるように、
コミュニケーションを大切にしながら提案と対応!
- 一級建築士・既存住宅状況調査技術者

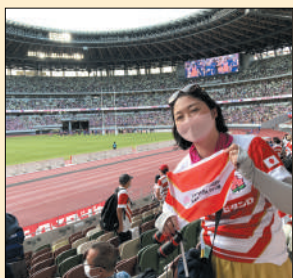
コロナを機に都内から自宅に近い横浜での仕事を求めて、ジューテックホームに入社した大西史穂さん。以前から気になっていた北欧モデルハウスに不思議な縁を感じたという。これまでにマンション・戸建住宅のリフォームを中心に、営業・設計・プラン提案、住宅検査員などの豊富な業務経験。あらゆるケースが想定され、お客さまの想いに最適なプランで応えるリフォームの仕事は、そのコミュニケーション力も不可欠。お客さまに安心いただける住まいのホームドクターとして、信頼関係を築いていくのがまずは大切。北欧・インテリア好きもあって、アットホームな社内の空気にもすっかり馴染んだ。入社してまだ日は浅いものの、質の高い仕事でお客さまから信頼される存在へ、活躍が大きい期待されている。

以前は北欧諸国やイギリス、フランスなど、興味のある建築やインテリア、雑貨などを訪ね歩いて、アルヴァ・アアルトの設計事務所やスカンセン野外博物館、スウェーデンの森の墓地、など、自らの仕事に通じる多くの感動も体験できた。コロナ以降は京都の神社・庭園めぐり、のんびりと温泉旅行でくつろいだり、ご主人と共通の趣味・ラグビー観戦も余暇の楽しみのひとつ。地元、横浜キャノンイーグルス、そしてワールドカップイヤーの今年はさらにラグビー熱も高まっている。自らピアノ弾く大西さんは、クラシックからロック・ポップスまで音楽の趣味も多彩。ローリングストーンズの海外ライブを肌で体験し、U2、クイーンなど数々のライブにも足を運んだ。これからのライブが楽しみだという。そんなアクティブな活動を支えている週2回のオンラインヨガ。体力維持と病気の再発予防を兼ねて、ゆる〜く取り組んでいる。

仕事では分かりやすいプランの作成や的確なアドバイスでお客さま個々の期待に応えつつ、北欧デザインを活かしたリフォームに向けて、さらに感性を磨き、知識を深めたいという。住まいを軸に生涯にわたり、お客さまとの関係を構築できるこの仕事に、熱意と感謝の思いを抱え取り組む。いずれ素敵な北欧の風をリフォームに吹き込んでくれることだろう。



● CADで図面作成をする大西さん。



● ご主人との共通の楽しみラグビー観戦。今年はワールドカップイヤーでさらに盛り上がる。



● 北欧で買い求めた雑貨の一部 (ARABIAやイッタラの食器など)

北欧スイーツキッチン

北欧の美味しいお菓子 シルヴィアケーキ

キリスト教の春を祝うイースター。そしてイースターといえば卵。北欧ではこの卵を連想させるお菓子がたくさん出回ります。シルヴィアケーキは卵の黄色いシンボルカラーをコーティングしたお菓子です。



有塩バターの塩味が甘いケーキにアクセントを添えた美味しいケーキです。

材料 15cmホール型

・卵	1個	コーティング	
・てんさい糖	50g	・有塩バター	50g
・水	50cc	・ピーチてんさい糖	25g
・薄力粉	70g	・卵黄	1/2個
・ベーキングパウダー	小1	・バニラエッセンス	少々
・バニラエッセンス	少々	トッピング	
		・ココナツファイン	適量

作り方

- ①型にクッキングシートを敷いておく。卵と砂糖をボウルに入れ、泡立て器で白っぽく、もったりするまで泡立てる。水を加えさらに混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ③180℃に熱したオーブンで約30分焼く。焼き加減は、竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。粗熱が取れたら、型から外し冷ましておく。
- ④コーティングを作る バターと砂糖を小鍋に入れ弱火にかき、砂糖が溶けたら火を止める。粗熱が取れたら卵黄を加え、さらにバニラエッセンスを加えて混ぜたらケーキの上からかけ流し、最後にココナツを適量振りかける。

*お菓子教室ROCO

愛着深まる木のキッチン!

[無垢の木キッチン・スイージー] SU:iji



美しく・心地よく・快適な...! 暮らしのヒント!

いつものキッチンから、自然を感じる暮らしが始まります。
それはやわらかくてあたたかく、居心地のよい毎日。

自然に家族が集ういつものダイニング・キッチン——。そこは“大人の落ちつき”と“木の風合い”がつくりだす永く親しみ深い「洗練された場所」。機能的でシンプルなデザインと高性能な設備機器で、お手入れもやすく、使い勝手の良いキッチンが誕生しました。住まいの表情にフィットするバリエーションもご用意。キッチンとリビングの一体感とともに、木の暮らしを大切にしたい人に届けたい無垢のキッチンがスイージーです。春のキッチンリフォームキャンペーン実施中です。おトクなこの機会に、ぜひスイージーの快適な暮らしを取り入れてみませんか。

住まいの 科学!

材質による健康への影響....

働く人を対象にした日常の睡眠や住環境に関する調査では、寝室に木材・木製の家具・建具が多いと答えた人は、精神的なやすらぎを感じる割合が高いという結果になりました。木製家具や木材を多く取り入れることにより、不眠症状の緩和や良い眠りが得られることも期待されます。また、木を見たり触ったり、木の香りを嗅ぐことで、心拍数や血圧を下げ、副交感神経の働きを活性化させることも知られています。多くの時間を過ごすキッチン・ダイニングもデザインだけでなく、材質が健康に与える影響も考慮して選びましょう。

【無垢材の魅力】

- 素材感・色合いによる視覚的なやすらぎ
- 触れたときの皮膚感覚
- 自然の調湿機能
- 耐久性にも優れた無垢材
- 木の香りのリラックス効果



暮らしにフィットする3スタイル。



ジューテックホーム施工事例

無垢のぬくもりと
時を経る
味わい

スタイリッシュで
使いやすい
高機能の設備

豊富な
バリエーション
のワークトップ
とシンク

永く快適に
使うために
お手入れ
も簡単

春のキッチン リフォームキャンペーン!

対象地域 / 東京・神奈川 その他地域はお尋ねください。
お見積もり無料!

● お問い合わせ・ご質問・ご相談はお気軽に。  0120-206-244
ツープライシックスにしよう!

Information お役立ち情報

こどもエコすまい支援事業 でリフォーム!

今年3月より こどもエコすまい支援事業 がスタートしました。エネルギー価格高騰の影響を受けやすい、子育て世帯・若者夫婦世帯に、住宅の省エネ改修等の支援により、子育て世帯・若者夫婦世帯等の省エネ支援とともに、2050年のカーボンニュートラルの実現を目指しています。交付申請等の手続き・補助金の還元は、補助事業者のジューテックホームが行います。

●補助金交付申請期間

2023年3月下旬～
予算上限に達するまで
(遅くとも2023年11月30日)

●対象リフォーム(内容によって補助額は異なります)

窓やドアの断熱リフォーム
外壁・屋根・天井・床の断熱リフォーム
エコ住宅設備の設置

上記と同時に行う場合に対象となるリフォーム——

子育て対応改修 バリアフリー改修
耐震改修
空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置工事
リフォーム瑕疵保険等への加入

●補助額(リフォーム)

(子育て世帯または若者夫婦世帯)
最大450,000円
新築住宅の場合1戸につき100万円

こどもエコすまい支援事業 の詳細・ご質問はお気軽に!

●ジューテックホーム(株)フリーコール0120-206-244まで

After renovation 住まいの魅力再生!

Y邸
外壁塗装

ジューテックホームのリフォーム&リノベーションチーム
WELL REFORM で美しく・心地よく・使いやすい住まいへ
ステップアップしませんか。

Before

After



見違える驚きの仕上がり。屋根・木製サッシの点検・補修などの対応にも、とても満足!

リフォームのきっかけ

ウェルダンノーブルハウスの木製サッシや高気密・高断熱の家が、デザインや間取りも魅力だったので中古購入されたY様。新築から20年近くが経過して、外観の汚れが少し気になっていたが、訪問販売業者に外装塗装を進められて、ジューテックホームにセカンドオピニオンを相談。

ジューテックホームからの提案

塗料の種類・特徴・耐用年数など丁寧な説明、疑問を解決し、塗装で外観の色も変えることができると知り、従来の色を取り戻すか、好きな色でイメージをガラッと変えるか、迷いましたが、色のイメージをパースでいろいろと確認して、近隣の家や街並みとの調和も考慮して...というアドバイスもあって、最終的に新築当時の美しい佇まいを取り戻すことに決めました。

リフォーム後の感想

ステキな外観に生まれ変わり、帰宅時に目にする我が家が嬉しく思いました。もっと早くリフォームしておけば...というのが正直な思いです。塗料の種類や特徴、費用面もはっきりと説明を受け、安心してお任せすることができました。壁だけでなく屋根、木製サッシ、その他の外部のクラックなどのチェック、塗装前の補修など、永く快適に住み続けたい気持ちに応えてくれました。しっかりとした建築会社に依頼して本当に良かったと思います。

ゼロエネルギーで、暮らそう。



この情報誌は、古紙配合率70%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油インキで印刷しています。

快適生活情報誌WELL-DO Vol.66 2023SPRING(春号)

2023年3月15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。

Exhibition おすすめ展覧会情報

ルーヴル美術館展 愛を描く

人間の根源的な感情である「愛」は、古代以来、西洋美術の根幹をなすテーマの一つでした。ギリシア・ローマ神話を題材とする神話画、現実の人間の日常生活を描く風俗画には、特別な誰かに恋焦がれる神々・人々の情熱や欲望、官能的な喜び、あるいは苦悩や悲しみが、様々なかたちで描かれています。一方、宗教画においては、神が人間に注ぐ無償の愛、そして人間が神に寄せる愛が、聖家族、キリストの磔刑、聖人の殉教といった主題を介して、象徴的に表現されています。本展では、西洋社会における様々な愛の概念が絵画芸術にどのように描出されてきたのか、ルーヴル美術館の膨大なコレクションから精選された73点の絵画を通して浮き彫りにします。16世紀から19世紀半ばまで、西洋各国の主要画家の名画によって愛の表現の諸相をひととく、かつてない趣向の展覧会です。



2023年3月1日[水]~6月12日[月]

国立新美術館(東京・六本木)

企画展示室 1E 〒106-8558 東京都港区六本木7-2-2

●開館時間 / 10:00 - 18:00

毎週金・土曜日は20:00まで
入場は閉館の30分前まで

●休館日 / 毎週火曜日

ただし3/21(火・祝)・5/2(火)は開館、
3/22(水)は休館

●観覧料(税込)/一般 2,100円

大学生 1,400円

高校生 1,000円

中学生以下(学生証または年齢のわかるものが必要)は入場無料

障害者手帳をご持参の方(付添の方1名含む)は入場無料

2023年3月18日(土)~31日(金)は高校生無料観覧日(要学生証提示)

国立新美術館では会期中に限り当日券の販売を予定しております。

混雑緩和のため、事前予約制(日時指定券)を導入しています

●アクセス

・東京メトロ千代田線「乃木坂駅」青山霊園方面改札6出口(美術館直結)

・東京メトロ日比谷線「六本木駅」4a出口から徒歩約5分

・都営地下鉄大江戸線「六本木駅」7出口から徒歩約4分

美術館に駐車場はございません。

●お問い合わせ / 050-5541-8600 ハローダイヤル

●展覧会HP https://www.ntv.co.jp/love_louvre/

会場の混雑状況によっては、入場までお待ちいただく場合がございます。

状況に応じて入場方法が変更になる場合がございます。展覧会HPでご確認ください。



フランソワ・ジュヴァール
《アモルとプシケ》または《アモルの最初のキスを受けるプシケ》
1798年、油彩 / カンヴァス、186×132cm
Photo © RMN-Grand Palais (musée du Louvre) / Tony Querrec / distributed by AMF-DNP/Partcom



編集後記



ジューテックホームモデルハウス



桜、新緑...春から初夏へと向かうこの時期。お出掛けや屋外で過ごすのにも心地よい季節です。外出の際にはモデルハウスにも気軽にお立ち寄りください。住まいの最新情報やお得なプラン、お飲物やお菓子をご用意して、皆さまのお越しをお待ちしております。

お住まいに関する
ご相談・ご質問はお気軽に



0120-206-244
ツーバイシックスにしよう!

理想の住まいをカタチに。

ジューテックホーム株式会社

JUTEC HOME

一級建築士事務所・宅地建物取引業

〒224-0035 横浜市中区新栄町4-1 Phone 045-595-3222

<https://www.jutec-home.jp/>

