

Live in Style

上質な暮らし方を追求する ライフデザイン誌 【リブ イン スタイル】

株式会社 ハウスプロ

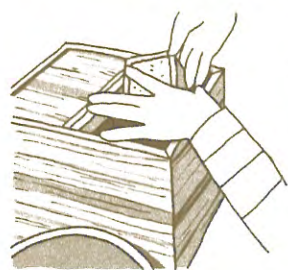
Vol. 80

【特集】食で育む健康と暮らし
◆豊かな食卓のためのキッチン&ダイニング
◆食生活のいろはが整うキッチンとは



食で育む健康と暮らし

健康を守る食生活を育むには、まず「一日三食、決まった時間に適した量を食べる」ことが基本中の基本。大切なのは、いかに“家族がそのルールを守れるような環境を作っておける”かということです。食べる気はあっても、テーブルの上に物が置かれていたり、食器が洗われていなかったりすれば、食欲を起ささせません。現代の多くの人が、朝からコンビニエンスストアのもので済ませる習慣がついてしまいがちなのは、忙しい朝の時間に余裕がないということも挙げられます。たとえ共働きであったとしても、その日一日のエネルギーとなる大切な朝食は、家族そろってとるようにしたいものです。



朝にお米を摂ることは、長時間にわたって血中にブドウ糖を供給でき、同時に一汁三菜を心がけるようになるので、栄養価とバランスの高い食事ができます。

そもそも台所の存在とは、はるか昔“人類の住まい”とともに始まったといえるでしょう。キッチン(kitchen)の語源はラテン語のco-quina(火を使うところ)、古来語ではcycene(クチーナ)とされ、「洞穴または堅穴の小屋の真ん中に薪の炉を設け、その周りに家族が集まり、寝起きもしていた」といわれています。暖を取るための薪の炉では、煮炊きをしながら焼き物も行い、食事を賄う場所としても機能していました。また日本の「台所」は、平安時代の貴族たちが食事をする部屋“台盤所”が語源とされますが、明治に入ると台所の機能は一般家庭に広がり、床上に竈(かまど)、土間に「つくばい式(手水鉢)の流し」を設置して、七輪などを使って床上で調理していました。時代は移り変わり、今では多種多様になった食卓で、いかに健康を考えながら楽しく暮らせるのかを考えてみましょう。

食生活のいろはが整うキッチンとは

モノがあふれる現代では、キッチンのインテリアをはじめ、調理器具まで、様々なデザインやアイデアが手に入るようになりました。最近人気なのは、「レンジでチンするだけで…」の時短調理グッズたち。料理以外のことに時間を割けるようになったのは有難いことですが、私達のカラダを作る“毎日の食事”に重きをおけば、やはり手間がかかっても体にいいとされる調理法や安全な調理器具で料理をしたいものです。昔の人はこれひとつで何でも作っていたという“土鍋”や、“ヒノキのまな板”、100年経っても使えると言われている“錆びない鉄製フライパン”、切れ味のいい包丁など、長く愛用できるのは「本物」の証拠。シェフたちが使い続ける理由があることは、使っていくうちに分かってくるはず。あなたのキッチンでも「ロングセラー」のいろはを少しずつ揃えていってませんか。

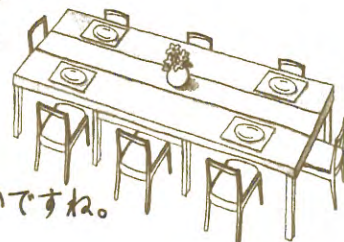


スローフードが楽しめる余裕のある環境づくり

「スローフード」という言葉は「ファストフード」への風刺の意味を含めて、1980年代の半ばに生まれました。「スローフード協会」が発表した「スローフード宣言」には、次のようなコンセプトが掲げられています。「食材の文化を広め、伝統を維持し学習すること」「農産物を環境破壊から守ること」「消費者と良心的な生産者の保護を図ること」「食についての楽しさや知識、五感を教育し、人とともに食べる喜びを研究し広めること」



このような意識をつねに持っていれば、毎日口にする食事の内容も自然に変わっていくような気がします。インスタント食を全く摂取しないというわけではなく、週末など余裕のある時に「手づくりを楽しむ」「手のこんだメニューに挑戦してみる」など、自分にあった方法と価値観で、食への関心を高めていけたらいいですね。



★ 手作りフードを楽しむ

野菜をたくさん食べられる フレンチ煮込み料理“ラトウユ”

数ある野菜料理の中でラトウユは、作りおきができるので世界中で食されている定番メニューです。さらに、健康と美容にとっても効果的な成分がたっぷり。ズッキーニは美肌作り、便秘解消、免疫力アップ。茄子は動脈硬化、高血圧の改善。トマトは美肌や消化促進、玉ねぎは血液サラサラ。パプリカは肌荒れ改善、食欲増進など。時間をかけて作るからこそ味わい深い一品になります。



<作り方>

- ① 玉ねぎ、パプリカをひとくち大にカットしておきます。
- ② 鍋に、にんにくのみじんぎりとオリーブオイルを入れ、香りがでるまで弱火であたためる。
- ③ 玉ねぎを入れ1時間、パプリカを入れさらに1時間煮ます。
- ④ 水分がなくなったらトマトペーストを入れてなじませます。
※ここまでなら冷凍しておけます。
- ⑤ 別の鍋でズッキーニと茄子を色づくまで炒め、④へ投入。
- ⑥ バジルとオリーブオイルをかけて完成。パンにのせても美味。

<材料>玉ねぎ 大3個、パプリカ 2個、茄子・ズッキーニ 2本(サイコロまたはひとくち大にカット)、バジル お好み量、にんにく 2片、トマトペースト 大さじ2、オリーブオイル 大さじ1

特集

食で育む

健康と暮らし

豊かな食卓と
家族のふれあいを考えた
キッチンインテリア

Trend Style

豊かな食卓のためのキッチン&ダイニングインテリア



暮らしが多様になるにつれ、キッチン&ダイニングの在り方も、様々なスタイルが取り入れられるようになってきました。毎日の食事をとることはもちろん基本中の基本ですが、そこに「家族のだんらん」や「使いやすさ」そして「動線のよさ」などをいかに考えられているかが「豊かな食卓」といえるのではないのでしょうか。今回は、近年人気の「土間スタイル」から二世帯住宅キッチンまで多種多様なキッチン&ダイニングのインテリアをご紹介します。

“土間のある”ふれあい型の厨房ダイニング



近年若い世代にまた見直されはじめているのが、昔なつかしい「土間のあるキッチン」。汚れやすいキッチン部は、タイルや石を敷き詰めた土間タイプにしておいて、一段上がったところにダイニングテーブルをおけば、カフェ風の空間ができあがり。適度な距離をおくことで、調理を楽しむ“厨房”空間と、食事を楽しむ空間のそれぞれが楽しめる、さらに行き来をすることで、お店のようなおもてなしができるのも魅力。調理と食事が近いカウンターキッチンとは、ひと味ちがうふれあいが楽しめます。土間の続きで庭に出られるようにすれば、バーベキューもスムーズ。「食」を通じて、家族や友人たちとのふれあいを育むスペースをもっと多様化して、新鮮なスタイルを取り入れてみませんか？

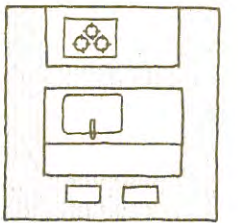
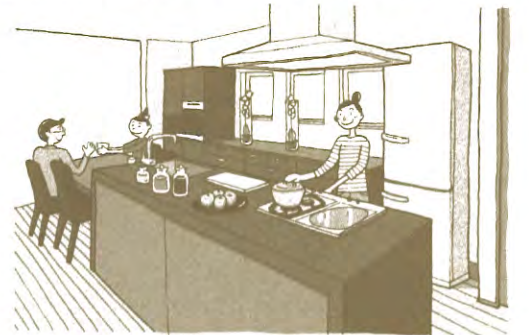
カウンター+掘りごたつで、ほっこり居酒屋風

上で紹介した「土間のあるキッチン」を、今度は和風にしたスタイルを紹介します。土間にしたキッチンカウンター仕様にし、対面式でチェアを置けば、まるで割烹や居酒屋の雰囲気が完成。さらに、カウンターとつながった直線上に、掘りごたつのある“たたみのダイニング”をつくれれば、思わず長居したくなるような“ほっこりとしたダイニングインテリア”ができあがります。たたみ部分には、土間から靴を脱いで上げられるようにしておけば、お客様はまるでお店でおもてなしを受けたような気分。直線上で調理→食事が行えるので、調理する側も料理を出す動線が短くて済み、効率もアップします。また、玄関や中庭からつながって靴のままダイニングへ行けるのは来客時にも魅力。「和のおもてなし」が再び注目されている近年において、新築時やリフォーム時に検討してみたいはいかがでしょうか？



会話がはずむアイランドVSペニンシュラスタイル

近年多くみられるI字型キッチン。その人気の理由は、アイランド型調理台があることです。家族でわいわい調理できるのはもちろん、対面にカウンターチェアをおけば、ちょっとしたおしゃべりしながら調理ができるのが魅力です。また直線上にダイニングテーブルを置けば、全体のレイアウトもすっきりし、動線も短くなります。一方でペニンシュラ型レイアウトという、L型やU型の調理台が壁から半島(peninsula)のように突き出したスタイルも人気。半島の部分は内側にシンク、外側にオープンカウンターを据えて対面式に。最近ではアイランド型と明確な差がありませんが、キッチンと壁面が接する部分が少ないほど、収納キャビネットの設置スペースも少なくなってしまうことに注意しましょう。このペニンシュラ型が人気な理由は、調理台を

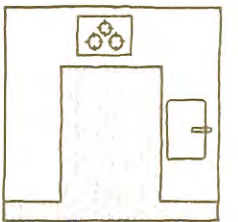


取り囲めること。友達を呼んでペニンシュラに集まって料理を学びながら作り、一緒に食事を楽しむ。家族を超えた、新たな交流型キッチンスタイルとして活躍します。開かれたキッチン=会話がはずむ場所となって人生を豊かにします。

二世帯住宅なら、U字型キッチンで調理スペースが広々とれる



二世帯住宅で問題になるのが、キッチン事情。各世帯で異なるものを作りたい時に、調理スペースが限られていると効率が悪くなります。そこで壁面を有効利用したU字型がおすす



め。3面の調理スペースを確保できるので異なるメニューを作れ、気を遣うことなくのびのびと調理に取り組めます。2世代～3世代と、食するものが違って来る日常に活躍するスタイル。

子供から高齢者まで。時代に合わせて成長していけるユニバーサルダイニング。

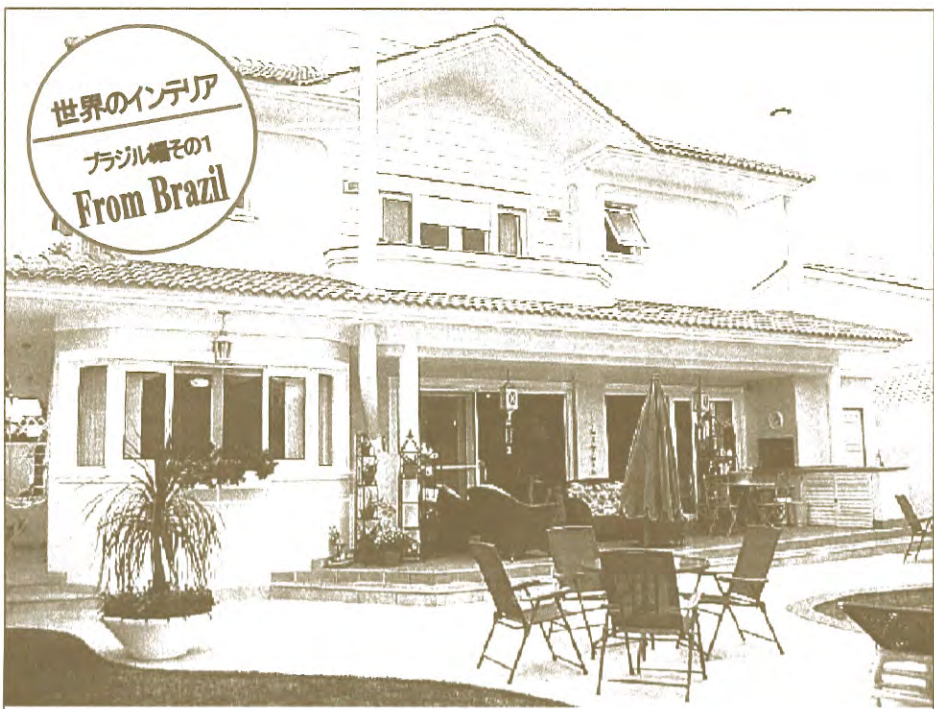
かつては片隅にあったキッチンがリビングの一角に進出し、対面式になっているスタイルが一般的になりました。そこには遮るものがないため開放感が生まれ、“家族の会話”がはずみ、キッチンは子育てと共にみんなの調理台となりつつあります。少子高齢化が進んだ社会では、キッチンはもって住まいの中心となることでしょう。そこで提案されているのが、キッチンに程近いダイニングに、炉辺=まるでいろりを囲んでいるようなスタイルを取り入れること。主役として、いろりの代わりに、ジャンボテーブルを作るのです。ここでは食事するのはもちろん、勉強も、家事も、そしてクラフトや手芸などの趣味も行っていいのです。世代を超えた家族がみんなここに集ってくるのに、それぞれ違うことを楽しめる。時には“団らんの場”としても活用できる、まさに「ユニバーサルダイニング」です。



子供を食べ物から守る“マクロビオティック”が人気

カラダの組織をつくる乳幼児から成長期においては、口にするものにも何かと気を遣います。食品加工物や添加物が気になる家庭で最近注目されている“マクロビオティック”は、「自然と調和をとりながら、健康な暮らしを実現する」という考え方。身土不二(暮らす土地の旬のものを食べる)と、一物全体(自然の恵を残さず丸ごといただく)という二つの原則があります。食材というものは、丸ごとでバランスがとれているようにできているため、たとえば穀物なら精米していない玄米、野菜なら皮や葉も栄養があり、その全てを摂ることでカラダのバランスがとれるという考え方です。子供や家族の健康を考えると、毎日ではなくとも、地元の野菜をできるだけ多く使って、急ぐことなく、じっくりと手づくりしたいものです。食卓に出す料理に入っているものがすべて把握できるような、安心で安全なものを摂っていききたいものですね。





W杯で盛り上がるブラジルの上流住宅街

今年のFIFAワールドカップ開催で経済はもとより不動産も高騰中のブラジル。そのブラジルの中でも富裕層の暮らす郊外の素敵なお家々を、二回に渡ってご紹介します。第一回目は、サンパウロから約2時間のフライトで訪問ができる、サンタ・カタリーナ州の州都「フロリアノポリス」。ヨーロッパ系移民が大半を占める美しい街として知られます。

特集
食で育む
健康と暮らし

豊かな食事と
家族のふれあいを考えた
キッチンインテリア

フロリアノポリスの美しい街並みで優雅に暮らす

ニューズウィーク誌で『最もダイナミックな10都市』の一つとして選ばれ、また「ブラジルで最も住みやすい場所」と称されたフロリアノポリス。サンタ・カタリーナ島を含む、連続するリゾート地があるため、観光客があとを絶ちません。人口の3倍の外国人が常に訪れるそうです。白砂の美しいビーチやサーフィンスポット、美味しいシーフードを楽しむことができます。もともとはポルトガル人によって入植されましたが、16世紀のコロニアル時代に建てられた要塞がいまでも残っており、のんびりした市場や公園がモダンな街並みに溶け込む美しい都市です。またサンパウロよりも治安が良いので安心です。



富裕層が暮らすこの界隈の住宅は、ヨーロッパ的な外観の白っぽい家で統一され、プールを併設した大きなパティオ(中庭)があるのが一般的。リビングにいたるよりも外に出ているほうが多いというくらい、中庭でおしゃべりしたり食事をしたりするのがみんな大好きなようです。

バカンス期には、短期滞在の家族に貸出し



別荘として家をもつ富裕層が多いこの界隈では、バカンスで来る外国人に家をまるごと3か月～半年などの単位で貸し出すこともしばしば。この家はベッドルームが6部屋もあり、写真のように3人部屋もあるため子供を含む3世代でも泊まれる広さ。家具が備えつけなのも、旅行者にとっては嬉しい限り。



緑あふれるリビングは清潔な白で

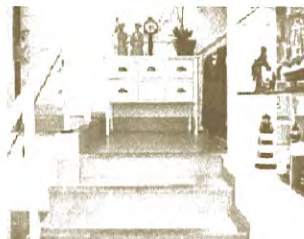
その家主ごとにあらゆるタイプのインテリアが見受けられますが、ヨーロッパ移民の多いこの街では、やはりインテリアもアールデコやモダンを用いたヨーロッパデザインが多く見受けられます。この家のリビングは、白を



基調としたソファのコーナーと丸みを帯びたチェアが特徴的なダイニングテーブルで構成。イギリスの雰囲気漂わせる家具たちに、あふれんばかりの陽光が降り注いで会話もはずみます。

階段の踊り場が最高のディスプレイ場所

ゆったりとしたリビングの名脇役は、二階へとつながる階段がL字型になっていること。踊り場が二面もあるため、家全体の空間に贅沢なゆとりを醸し出しています。そしてその踊り場はかっこうのディスプレイ場所。家のオーナーが集めているガラス細工や骨董などが並び、個展のようなコレクションが楽しめます。



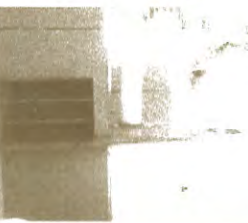
シュラスコからピザまで 中庭にもオープンを設置



食事をしながら会話をするのが大好きなブラジル人たち。この街の住宅では決まったように、

中庭でも本格的にシュラスコが焼けるオープングリルを備え付けています。(下の写真)

お肉はもちろんシーフードもグリルで焼けるので、島でとれた新鮮な魚をバーベキューで楽しめます。また右



下の写真のように、この家では中庭にピザ窯も設けています。



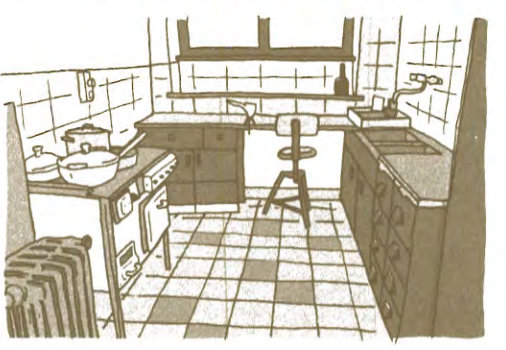
■ スイスのコミュニケーション食卓文化に学ぶ。 チーズを囲んで、家族や友人と団らん。

「アルプスの少女ハイジ」の名場面といえば、おじいさんが暖炉であたたためたチーズを、パンの上ののせてくれるシーン。美味しそうなのはもちろん、そのおじいさんの家族への愛情や優しさがしみじみと表れていました。日本のお鍋文化が「コミュニケーションのある食事」を意味するように、スイスでは昔から「チーズを取り囲んでの家族で団らん」が図られていました。例えばこのハイジが食べていたものは「ラクレット」といわれ、食卓の目の前でチーズの断面を直火で溶かし、そのままバケットやサラダに乗せて食卓で提供するというスタイル。レストランでの演出はもとより、近年では家庭で手軽にスイス料理が楽しめるとして、その専用グリルが人気を呼んでいます。また、今では世界的メニューになった「チーズフォンデュ」など、鍋を囲んで会話がはずむ寒い国ならではの文化を楽しみましょう。



■ システムキッチン発祥の地ドイツに学ぶ、 インテリアの一部・家具としてのキッチン

ドイツはシステムキッチンの発祥の国です。システムキッチンのはじまりは19世紀末に、シンクと水栓、ガスオープン、調理場などを短い動線でつなぎ、家具に組み込んだことがきっかけ。そのような経緯があるため、ドイツ人にとっての「キッチン」とは、時代が変わった今でも「家具」つまり「インテリアの一部」として取り扱うそう。たとえば賃貸住宅を借りる場合、キッチンがついているわけではなく入居者が用意し、引っ越す際にはキッチンも一緒に持っていくのです。インテリアショップでも、家具としてライフステージ別にキッチンの形が豊富に揃えられています。(右下はドイツ製そのまま運べるキッチン家具) わが国で「いつかはマイホームがほしい」と考える若夫婦がいるように、ドイツでは念願の家を建てる際には「いつかはボーゲンポールのキッチンがほしい」と憧れのブランドキッチンの購入を検討するようになります。ここドイツでは一般的なことなのだそうです。



気になりました 気に入りました...

毎日の食卓を豊かにしてくれる、こだわりの“美しい逸品たち”

家庭で楽しむ食事こそ、ていねいに作って、ていねいに味わいたいものです。家族そろって食卓の会話に華を咲かせる、愛着のあるものたちをご紹介します。

シーンに応じて2つの食材をサーブできる美しいボウル。 「deux Sghr/ドゥー セパレートボウル スガハラ」



¥3,990-

ホルムで

スタイリッシュな佇まい。普段使いにも適したデザインも美しいところ。色々試したくなるこのドゥーセパレートボウル。贈り物にも喜んで貰えるアイテムです。

カラー：クリア、タン、インディゴ
サイズ：直径12.8×高さ6.6cm
材質：ガラス 生産国：日本

丸いボウルの真ん中に仕切りが入った不思議なボウル。それぞれ違うものを分けて入れることができます。例えば違うドレッシングのサラダを盛りつけいつもよりちよつと贅沢に。また、ディップ用に分けて使用したりおつまみやデザートにもおすすめ。ガラスの透明感がとてもきれいで、フルーツや野菜など色がきれいなものを盛り付けるとテーブルが華やかになります。無駄のないフォルムで

スタイリッシュな佇まい。普段使いにも適したデザインも美しいところ。色々試したくなるこのドゥーセパレートボウル。贈り物にも喜んで貰えるアイテムです。

丸いボウルの真ん中に仕切りが入った不思議なボウル。それぞれ違うものを分けて入れることができます。例えば違うドレッシングのサラダを盛りつけいつもよりちよつと贅沢に。また、ディップ用に分けて使用したりおつまみやデザートにもおすすめ。ガラスの透明感がとてもきれいで、フルーツや野菜など色がきれいなものを盛り付けるとテーブルが華やかになります。無駄のないフォルムで

FULLangle
Tel: 06-6882-8181
www.japan-interior.com

100年経っても使い続けられる、無骨で丈夫な逸品。

「turk/ターク クラシックフライパン」

鉄のフライパンは油の馴染みが良い。熱伝導、熱の保温率が高い。そのおかげで、表面をカリッと焼き、食材の旨味を中に封じ込め、美味しく仕上げられます。turkのフライパンは、熟練の職人が鉄の塊を繰り返し叩いて仕上げています。つなぎ目のない一体型で、見た目にも壊れそうな部位はありません。表面はコーティングも研磨もされていないため、劣化していくことはありません。クラシックで無骨なまでのシンプルな佇まい、使い込んでいくうちに油が馴染み徐々に育っていく風合い。これらを持ち併せたturkクラシックフライパンは、あなたの生活に欠かせない道具になってくれます。

世界が認める定番中の定番の切れ味。 「GLOBAL/グローバル ペティナイフ」



¥6,300-

プロが認め、そのデザイン的美しさから国内外のデザイン賞を受賞している日本が誇る機能美キッチンナイフ。包丁全体を一つの素材(ステンレス)で作

上げたことで、シンプルで洗練されたフォルムになっています。シンプルですっきりとデザインされた包丁は、雑菌の繁殖を防ぎいつも衛生的でいられるようにと使い手の日常を考えて作られた配慮もあるのです。持ちやすさを考えた小さなドット状のデコボコで滑りにくく、「握ってみたい」と思うグリップになっています。また、厚く丸くデザインされているため視覚的にステンレスの冷たさを和らげています。素材は、切れ味を持続し、研ぎ直しも簡単なモリブデン・バナジウム鋼を使用しています。手術用のメスと同じ素材を用いた抜群の切れ味です。切れ味の良い包丁は、料理を一層楽しませてくれます。食材を必要以上に痛めることなく、見た目にも美しい料理を作ることができます。GLOBALの包丁は素材のもつ美しさを最大限に引き出し、かつ機能性にも優れたモノです。

サイズ：全長25.3cm/刃渡り13cm 重量：約100g
材質：ステンレス 生産国：日本

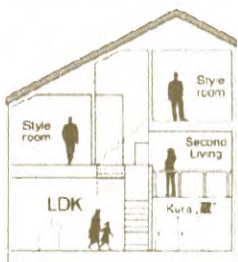


18cm 22cm 26cm
¥14,700- ¥18,900- ¥24,150-
サイズ/重量：18cm(内径12cm)/0.8kg
22cm(内径15.5cm)/1.2kg
26cm(内径19cm)/1.7kg
材質：鉄 生産国：ドイツ

I'm Home

ハウスプロがおすすめする暮らし方

Vol.2 スキップフロアのある暮らし



床面を半階ずつずらし、縦の空間を繋いでゆく「スキップフロア」という建築様式。適度なプライバシーを保ちながら、心地良い距離感を作り出すことができます。ひとつの空間に高さの異なる部屋があることにより、変化のある視界を楽しむことができ、実際の広さよりも開放的に感じるここのできるスタイルです。

■ 空間を有効に活用する ■



<当社施工事例>

1.5階部分にサブリビングを設けた例。上下階の隔たりが少ないため、家全体をやわらかく繋ぎ、家族の気配を感じるここのできる造りが魅力。下部は部屋を狭めることなく大容量の収納スペースを確保できる蔵収納となっています。

季節のお洋服やアウトドアグッズもたっぷり収納することが出来、取り出す際も楽々です。天井までの高さは140cmあるため、書庫を兼ねた読書スペースや趣味のコーナーとしての使い方もできます。また、この収納スペースを設けることによりリビングなどの天井高が上がり、居住空間に広がりや生まれることも利点のひとつです。



<当社施工事例>

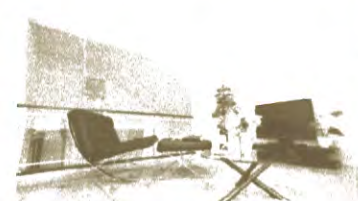
■ 暮らしにデザインと使いやすさを ■

(写真左)
ガレージの上部のスペースを利用することでレベル差をつけ、リビングと一体感を持たせた和室。



<当社施工事例>

(写真上)
カウンター付きの蔵収納内部。キッズルームとしても。



<当社施工事例>

(写真左)
階下を見渡せる開放感のあるリビング。

住み替えしませんか？もっと心地よい暮らしに。 House Pro

スキップフロアのある家、好評分議中



アクセス快適な総武線「東船橋」駅徒歩5分。吹抜けリビングが開放的な住まい。



ウッドバルコニーのある住まい。松が丘5丁目、家族に安心な幼小中学校。至近の環境です。



閑静な区画整理地内、習志野台5丁目。大型蔵収納とスカイバルコニーのある住まい。



習志野台5丁目。オープンなペンシユラキッチンと勾配天井のリビングが変化のある間取りです。



二路線利用可の「北習志野」駅まで徒歩11分。約9帖のスカイバルコニーがある住まい。

東葉高速鉄道・新京成線「北習志野」駅から徒歩2分。店舗の隣に専用駐車場を新設いたしました。お打ち合わせスペースの側にはキッズコーナーもございますので、ぜひご家族でお越しください。お待ちしております。



Stylish & Smart Life Creation 住まいをお洒落に愉しもう。

センチュリー21ハウスプロ

〒274-0063
船橋市習志野台3-18-9 フラワービル1階
TEL 047-496-0001 FAX 047-496-9000
お問い合わせメールアドレス info@c21housepro.com



■ 特選物件公開中！ ■

ハウスプロ

