

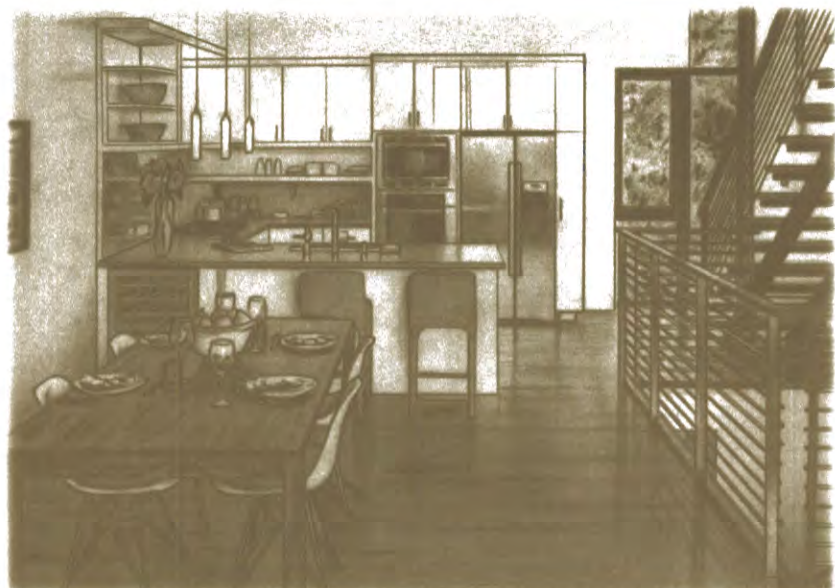
# Live in Style

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. 86

【特集】居心地のいいキッチンを創造する  
◆料理が楽しくなる快適キッチン  
◆料理好き&おもてなし好きのためのキッチンづくり



1950年頃まで日本では台所の主役といえば「竈(かまど)」。ガスや電気が普及するまでは火をおこすための薪割りという重労働を伴う上に、薪に火をつけて燃やすのも手間のかかることでした。もちろん薪が燃え出せば煙が上がり、灰が舞います。長屋の狭い空間なら、夏場はその熱にも苦勞したはず。当時に比べると今は便利な家電製品や調理器具が増え、炊事の負担が大きく軽減されました。しかし、どんなに合理的で機能的になっても、キッチンから聞こえる「トントントン」「ジュージュウ」といった音や、ごはんの炊ける美味しそうな匂いは、家族に安らぎを与えてくれます。キッチンに立つ人のぬくもりや愛情のこもった料理が家族を笑顔にすることは、今も昔も変わらないのかもしれませんが、居心地のいいキッチンをどんな風に作ってあげればよいか、一緒に考えてみましょう。

### 料理が楽しくなる快適キッチン

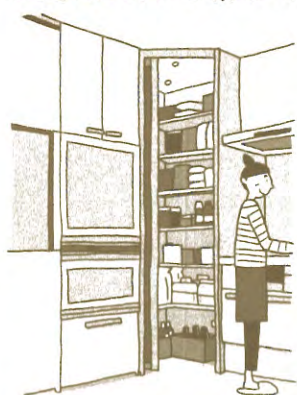
料理が得意な人もちょっと苦手な人も、快適な空間であれば毎日キッチンに立つことが楽しくなるはず。ただ、どんな快適な空間であっても家族の口に入るものを扱う場所だから、衛生面には気を付けたいですね。見せる収納もステキですが、汚れたら布巾等でサッと拭けるフラットな状態のキッチンもスッキリしていて使い勝手が良いでしょう。毎日料理をする

とキッチンはどうしても油や汚れが色んな所に飛び散るものです。特に汚れが目立つコンロ周りや流し台などの水回り、その周辺の壁は特に清潔に。また肉眼では見えにくいので見落としがちですが、出しっぱなしの調味料や食器にはホコリが着実に溜まっています。調理器具は引き出しや吊戸棚、シンク下収納スペースに収納するのがオススメ。また、その時に使用頻度や動線に合わせてセットすること、本当に必要なものだけを使いやすいよう手が届く範囲に収納することが、快適キッチンのポイントです。



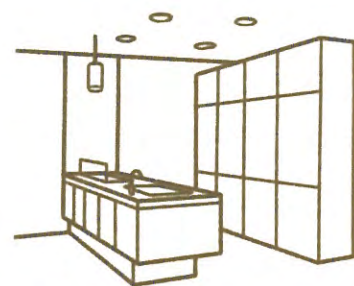
### 居心地のいい環境で炊事ストレスフリーに

皆さんはどういう部屋だと居心地がいいと感じますか？冬は暖かく、夏は涼しく風通し良く。やはり室温がカギとなります。また日当たりが良く明るいことや、椅子があつたり床が柔らかかったりと長居しても疲れにくい環境というのも重要です。大抵の部屋は、そうしたことを考えて作られますが、キッチンはどうでしょう？キッチンの居心地の良し悪しがやる気を左右し、料理のメニューも変わります。部屋としての快適度をアップさせれば、家族全員の食生活の向上や健康維持にも繋がるのです。まずはエアコンの位置に注意して、次に足に優しい床材を選んで足腰の疲れを減らしましょう。水に強い材料であることは忘れずに。さらにはシンクの前に立った時に何が見えるかということ。閉鎖的な空間での長時間の炊事はストレスが溜まっています。窓の外の風景や家族の顔が見えるとやる気アップに繋がりますね。収納は、すぐに手の届く場所にあることも大事です。



### キッチンスタイルに合わせた照明選び

細かい作業の多いキッチンでは照明選びがとても重要です。まずはベースとなる「全体の明るさ」と、ピンポイントで照らす「手元の明るさ」の2種類を検討しましょう。全体は存在感をあまり主張しない昼白色の蛍光灯やダウンライトがオススメ。



影の出にくい拡散タイプの灯りで効率よく光を空間に行き渡らせましょう。しかし、オープンキッチンの場合はキッチン側が白っぽい光の色、リビングダイニング側では赤っぽい光の色を選ぶと、同時に点灯させた時にどうしても違和感が出てしまいます。光色はリビングダイニングと合わせるか、食事の時は雰囲気を変えないようにキッチンの照明を消灯すると良いですね。「手元の明るさ」については集光タイプなど、しっかり手元を照らせる器具を。こちら食材の色が自然に見える昼白色がオススメ。センサータイプの自動点灯も便利です。



【ベースのあかり】  
キッチン全体を明るく照らします。吊戸棚の中にも、食器が取り出しやすいよう光が届くように。



【手元のあかり】  
流し台や調理台などを照らします。食材チェックや調理のためにしっかりした明るさを確保。食事をするときは消灯します。

## 特集

# 居心地のいい キッチンを創造する

アイデア次第で  
使い勝手がよく  
愛着あるキッチンを実現



### 手作りのライフスタイルを楽しむ

### 食卓を華やかに彩る

### 話題のデトックスウォーター

海外の有名女優も飲み、日本でも注目を集めているデトックスウォーター。それはミネラルウォーターや湯冷ましに、野菜や果物、ハーブなどを入れて数時間寝かせたドリンクのこと。野菜や果物に含まれるビタミンCなどは水に溶けやすいという特性があります。その特性を生かしてビタミンやミネラルを効率よく摂取できる上、砂糖や甘味料を使わないので、低カロリーで見た目にも鮮やかなのが人気の理由。これからの水分補給にもってこいのレシピをご紹介します。

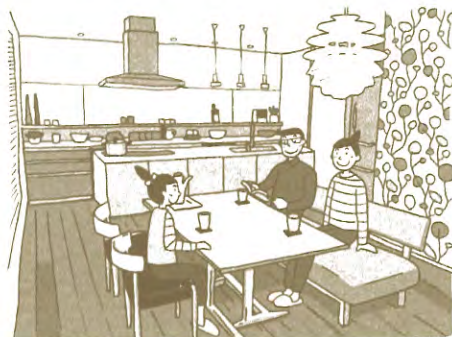


- ・水1リットル程度に、ミント10枚、レモン1/3個、グレープフルーツ1/2個、オレンジ1個、キュウリ1/2本
- ・すべてスライスして、水の入った大きなボトルに最低でも4時間寝かせるだけでできあがり。
- ・生のフルーツや野菜がない時は、ドライフルーツ、シロップ漬けフルーツでも代用が可能です

Trend Style

「料理好き&おもてなし好き」のためのキッチンづくり

家を建てる時、重要な場所の一つとしてキッチンの在り方は欠かせません。毎日の食事作りは、家族のライフスタイルの原点として大切なことだからです。さて、キッチンのスタイルは大きく3つに分けられます。料理に集中したい人や片付けが苦手な人向けの「独立型キッチン」、子供から目を離せない人や家族と会話しながら料理したい人向けの「オープンキッチン」、大勢で料理することが多い人・片付け上手な人向けにはオープンキッチンの1つでもある「アイランド型キッチン。今回は料理とおもてなしの両方を楽しむ”オープンキッチンの色々”をご紹介します。



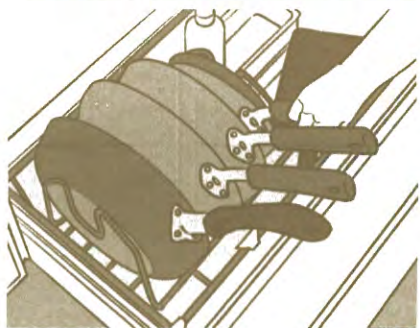
料理好きは、暮らし方に合わせたレイアウトと作業手順に合わせたスペース確保ができています

1日2食〜3食の食事を作ることを思えば、キッチンに立つ時間の割合は多いものの、家全体の面積から考えると「制限されたスペースに、一番物が集まる場所」と言えます。だからこそ、毎日の一連の流れが、スムーズにできるような間取りと、設備や収納のレイアウトを最初に考えておくと便利です。さらに一般の家庭ならば、「同じ鍋で作る・同じ食器を出す・使った後は洗ってしまう」の繰り返しが続きます。料理好きな方は、下記のようなルールを想定していることがほとんど。さらには自分が使う立場で検討してみましょう。

- ・熱源はなるべく利き手と反対側に設置する
- ・調理台にはなるべく物を置かず、すっきりとさせる
- ・調味料などは整理して戸棚の中へしまっておく
- ・シンクは自分の背丈に合った深いものを選ぶ
- ・IHクッキングヒーターなら、熱もこもらず汚れにくい
- ・ダイニングを見わたせるオープンキッチンにする
- ・なるべくフラットなキッチンで空間に開放感を出す
- ・洗った食器はすぐ拭いて水切りに放置しない
- ・毎日必要な物とそうでない物を整理しておく
- ・鍋はひと目で取りやすく収納時も並べておく



キッチンにおいて熱源の位置はかなり重要になってきます。なぜ利き手と反対側がよいかといえば、右利きの方なら「フライパンを左手に持って、右手でかき混ぜる」からです。もし右に熱源や壁があったりするととても不便です。たった一歩二歩のことでも、毎日の動線となるとすごく重要になるのです。



会話も楽しめ、おもてなし上手にもなれるオープン&アイランドキッチンのすすめ

近年では、自宅に友人を招き、お菓子や料理を楽しむサロンや教室を開きたいという主婦の方も多くなってきました。そんな方には「何人かのお友達と料理を楽しめる」ように、中央にアイランドカウンターを設けて調理スペースを広くとり、吊り戸棚をなくすなどしたオープンスタイルのアイランドキッチンがオススメです。ランチやお菓子を一緒に作って、出来あがりまでの時間を楽しみます。壁側の調理スペースを含めて、複数のエリアを確保できるので異なるメニューを作れ、のびのびと調理に取り組みます。



家族が集うキッチンで作る楽しみや会話を共有

キッチン&ダイニングを広く取れない方には、I型キッチンとダイニングを直線で並べるスタイルがオススメです。I型キッチンとはシンクや調理機器、調理台、キャビネットなどが並行に配置されたキッチンのこと。ダイニングテーブルと調理台をつなげることで、作る楽しみや会話をシェアすることができる上に、料理もさっとサーブできて効率的。



見渡しのいい開放的キッチン計画



料理好きな方の多くは、フラット型カウンターを好んで選ぶ傾向があります。その理由の多くは「料理をしながらお客様や家族とのコミュニケーションも取りやすい」ということ。そんな方には、イラストのようなリビングから、さらに奥へと広がるテラスやウッドデッキまで見渡せる開放的なキッチンはいかがでしょう。家族

が帰宅してから夕飯が始まるまでの貴重な時間も、会話を途切れさせずにキッチンに立ちながら「調理を進める」ことができます。さらには、「お客様が到着してからテーブルに座るまで」はもちろん、キッチンとの境目がない分、入りやすくなるため、「調理やテーブルセッティングも手伝ってもらえる」ようになります。おもてなしの在り方としてお客様に気を遣わずに、一緒に用意をするというシーンも生まれて、新しいコミュニケーションのカタチを楽しむことができます。さらに、ダイニングを広くとっておき、来客時にはテーブルを繋げる、または、ウッドデッキにテーブルを出せば、おもてなしのスペースを広げられます。キッチンからの視界を広げることは、気持ちまで晴れやかになり、「料理が苦ではなくなる」という心理的なものも生まれます。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てくれることでしょう。



カウンターも活用して、おしゃべりのエリアを複数つくと料理が楽しく



おもてなしのルールには、広いキッチン&ダイニングでなければならないということはありません。たとえ一脚の椅子でも、お客様が心地よく感じて楽しんでいただけるなら、そこは最高のおもてなしの場所になります。キッチンに立つ

人との距離を近く保てるカウンターがあると、一層楽しくなりますね。

料理上手への近道は、まず興味を持つこと

料理が苦手な方が、ある映画やテレビドラマをきっかけに、ものすごく料理に興味を覚えてこだわることになったというエピソードを聞きます。まずは、料理を好きになるきっかけとして、メディアから入ってみませんか。



そこで、映画やドラマに登場する料理やテーブルコーディネートに注目して、これを食べてみたいと思ったものを再現してみたいかがでしょうか？最高のアップルパイができるまでひたすら試作を繰り返すというフランス映画を見ていると、こちらまで作ってみたいくなります。好きな作家の小説や童話の中に出てくるお菓子や料理も右に同じ。近年ではスマホでの情報収集も欠かせない存在。レシピをたくさん紹介したアプリや、映画を紹介するアプリなどが数多く出ています。「今晚食べたいな」と思うものがあれば、たくさんの料理の種類の中から、レシピを簡単検索して、さあ、お得意料理を増やしましょう。



世界のインテリア  
オーストラリア編  
From Australia

可愛いブリッジ(橋)になっているアプローチを抜けて入るエントランスは、実はこの家の2階部分。暑さをしのぐための高床式スタイルで、人々はリビングルームを一階に作り、快適に過ごす工夫をしています。さらに大きな木で木陰を作るなど、自然との融合も楽しんでいます。

### クィーンズランド州の個性派住宅街

大自然の宝庫オーストラリア。その中でクィーンズランド州にあるブリスベンやシドニー、メルボルンに次ぐオーストラリア第三の都市です。亜熱帯から熱帯にかかる気候エリアで、冬は温暖で暖かく過ごしやすい反面、夏は蒸し暑い日もあります。そんな暑さをしのぐため、このエリアならではの「Queenslanderクィーンズランダー」と呼ばれる、高床式住居をはじめとした個性的な住宅をご紹介します。

特集

居場所のいい  
キッチンを創造する

アイデア次第で  
使い勝手がよく  
愛着あるキッチンを実現

### クィーンズランド州の州都・ブリスベンの街の魅力とは

オーストラリア、クィーンズランド州の南東部に位置する街ブリスベン。街の中央部を流れるブリスベン川を中心に発達した都市で、近代的な高層ビルの狭間には19世紀の古いコロニアル風の街並みや歴史的な建築物があります。その趣豊かな景観は訪れる人を楽しませます。また、サウス・バンク・パークランドや、ローマ・ストリート、ブリスベン森林公園などの緑豊かな公園が随所に。年間の平均気温が26.5度前後の温暖湿潤で1年を通して過ごしやすい気候であること、大学がいくつかある文教都市であること、博物館や美術館も充実していることなどから留学やワーキングホリデーなど中長期滞在する人にも人気の街です。



### 高床式スタイルが多いユニークな住宅が並ぶ

国土の広いオーストラリアでは、地域ごとに建築様式も様々。クィーンズランドは、「クィーンズランダー」と呼ばれる、高床式住居がずらりと立ち並び、オーストラリアの中でもユニークなエリアです。高床である理由はシロアリ防除のためとも言われています。他にもポール部分と建物部分には金属の板を挟んでシロアリ対策を施しています。また洪水から建物を守るという目的でもあるようです。さらに紫外線対策として底で覆ったバルコニーで建物を囲んでいます。



高床である理由はシロアリ防除のためとも言われています。他にもポール部分と建物部分には金属の板を挟んでシロアリ対策を施しています。また洪水から建物を守るという目的でもあるようです。さらに紫外線対策として底で覆ったバルコニーで建物を囲んでいます。



### フランス人家族が創る くつろぎのデッキスタイル

長い夏の期間は軒の下を利用した日陰のデッキテラスにハンモックを吊るしてのんびり過ごす空間を作り出しています。チェアはアクセントのきいたイエローを選び、殺風景になりがちなテラスにスパイスを利かせています。さらにテーブルはあえて長いワークテーブルを置き、ここで食事はもちろん、絵を描いたり、手芸など趣味の時間を過ごしたり、家族や友人とのコミュニケーションができる場所として活用しています。地元の者ではない移



民者ならではの感性で、近隣の人々との交流も欠かせません。3人のお子様をもつ素敵な家族です。

### アートをすっきりと飾ったプレーンで上品なインテリア



ブリッジを渡って玄関に入ると、そのまま細長い廊下が見えます。どこかオリエンタルなデザインを彷彿とさせるインテリアは、ヨーロッパからはるばる来たフランス人一家にしっかりと溶け込んでいます。さらに左のリビングルームは、北欧スタイルのプレーンなソファと丸テーブルだけの、シンプルな構成。フレームを多く飾るフランス流の壁が魅力的です。大学生の長女が描いたアート作品や、中学生の長男による写真作品



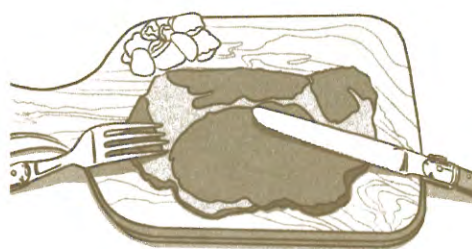
の数々がスタイリッシュに演出されています。もちろん家族の写真も忘れずに。

### ■ 時短なのにおしゃれにおもてなしする工夫

いつもの食卓にちょっと華やかさや温かみを添えたい時、さらに突然の来客の際に、少しの時間でさっと仕上がるメニューがあればありがたいですね。そういう時に活躍するのが蒸籠(せいろう)です。冷蔵庫にある野菜はもちろん、魚やお肉、餃子やシュウマイなど、なんでも簡単に同時に蒸すことができます。蒸籠といえばシュウマイなどの点心を思い浮かべますが、実はその使い道は様々。例えば、かぼちゃやニンジン、ブロッコリーなどの野菜をスティック状にして並べて蒸してみるだけで、お酒のおつまみにもなり、見栄えも華やか。食べる時は塩やピネガー、マヨネーズなどにディップして。このままテーブルに出せるのも魅力です。



### ■ 味のあるカッティングボードで気軽にパーティー



ちょっと豪華にお肉を焼きたいけど、バーベキューグリルを出すほどでもない忙しい夕食ってありますよね。そんな時に活躍するのが、味のある木製のカッティングボード。フライパンで焼いたお肉をそのまま乗せて、食卓へ。このまま切り分けて家族でいただくことも可能です。

もちろんパーティーにも活躍。油の出るお肉はもちろん、グリルした野菜などと一緒に並べるとお洒落。さらには、ロングタイプのカッティングボードを持っているとさらに幅が広がります。フランスやイタリアなど前菜の時間を多く取る文化圏では、ただのボードにチーズや生ハム、オリーブやバゲットなどを並べて、各自切り分けてつまめるように出すことも多いのです。要は「この上で切ることができる」のが一番の魅力。後片付けもさっと洗うだけの時短につながります。オリーブの木などを使ったイタリア製のものなど、使うほどに愛着の湧くものをひとつ持っておくと使うたびに幸せな気分になりますね。



# 気になりました 気に入りました...

## 料理をするのが嬉しくなる、愛着と機能に優れたアイテム。

キッチンの名脇役ともいえるのは、調理器具たち。デザイン性もさることながら、機能性の面でも優秀で手放せないアイテムの数々をご紹介します。

### 和・洋問わず1年中365日使える土鍋。

セラミック ジャパン  
「ceramic japan do-nabe IH」

歴史ある焼物の街、愛知県瀬戸市のceramic japan(セラミックジャパン)の土鍋(do-nabe)。プロダクトデザイナーの秋田道夫さん作、「365日使える土鍋」は、今の時代のライフスタイルに合った新しいカタチの土鍋です。この土鍋(do-nabe)は



しましやすいうように鍋底をフラットにし、鍋本体の内側を窪ませて持ち手を作っています。また、IHプレートを落とし込めばIHクッキングヒーターにも使えるといった優れたもの。

S:¥7,500- L:¥13,500- 和・洋問わず色々な料理に。

サイズ:[S]φ19.0cm×H9.0cm(蓋を含む)金属プレート:φ14.0cm  
焦げ付き防止プレート:φ14.0cm×H1.0cm  
[L]φ24cm×H10.5cm(蓋を含む)金属プレート:φ14.0cm  
焦げ付き防止プレート:φ14.0cm×H1.0cm  
材質:本体:耐熱陶器 金属プレート:ステンレス  
焦げ付き防止プレート:耐熱陶器  
容量(満水):[S]約1300ml [L]約2450ml  
重量:[S]約1050g [L]約1925g 生産国:日本

サイズ:約32cm×16cm  
厚み約1.0cm~2.5cm  
(取っ手含めず:約21.5cm×16cm)  
材質:オリーブウッド  
生産国:イタリア

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

### ステーキをのせても小粋。味わいカッティングボード

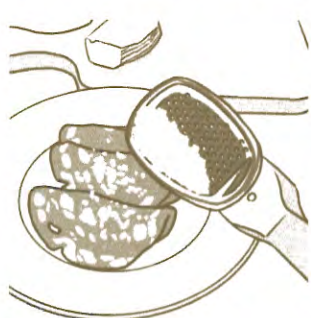
アルテレニョ  
「Arte Legno カッティングボード グランデ」

フルーツや小さい野菜などちょっとしたものを切るのに丁度良いサイズ。カッティングボードとしてはもちろんのこと、生ハムやチーズなどのサーブとして食卓でも使いやすいサイズです。日本のまな板にはあまりない持ち手がついてあるので、サービングボードとして使う時に便利。オリーブの個性的な木目がアクセントになって食卓の雰囲気がグッと良くなります。メンテナンスは時々オイルをなじませればOK。手間をかけて長く使っていくモノなので使うたびに愛着が湧きます。木目に生じる亀裂やひび割れ、削り目がゴツゴツと残っている姿は「世界に1つだけ」の味わい深さを演出します。



¥3,800-

### チーズを削ってそのままふりかけられる賢き相棒



ピアンキ  
「Bianchi チーズグレーター Spoon」

イタリアンレストランなどでよく見かける、料理を食べる直前にチーズを削ってもらう作業。なぜかかっこよくて、憧れます。自宅で手軽に使用できて、品質も良いものを見つけたいのが、Bianchi(ピアンキ)のグレーターです。チェリーウッド材を贅沢に使用した素朴で温かみを感じる持ち手は、窪みがあり優しく手にフィットします。削った直後のチーズの香りはとても濃厚。ピアンキのグレーターとチーズで自宅で手軽にワンランク上の気分を満喫できます。



¥3,500-

サイズ:W6.4cm×D3.0cm×H24.5cm  
材質:ステンレス/サクラ材  
生産国:イタリア

## I'm Home

住み替えしませんか?もっと心地よい暮らしに。 House Pro

### 01 大空間を楽しむワンルームタイプのLDK

最近ではリビング・ダイニングと一体化して大きな空間を楽しめるカウンタータイプのキッチンに人気が集中しています。限られたスペースの中でより広さを感じられ、キッチンからの移動距離が短い効率的なプランニングです。



### 02 キッチンまわりに機能性を

生活時間帯が違う家族のために料理や後片付けをしていると、どうしてもキッチンに立つ時間が長くなりがち。忙しいママ、キッチンの近くに設けたスタディーコーナーは、レシピを調べたり子どもの勉強を見ながらキッチンに立てる、便利なスペースです。食材やキッチン用品専用の収納庫(パントリー)を設けることで食材のストックを見せずにキッチンをすっきりと保つことができ、急な来客があっても安心。



## ハウスプロがおすすめする暮らし方

Vol.8 キッチンとリビングスペースのつながり

「こんな暮らしを実現したい」...生活のイメージに合わせたキッチンとダイニング・リビングを選ぶことが、より良い暮らしのためのキーポイント。家族の大切なコミュニケーションの場であるLDK、毎日使う場所だからこそ、憧れだけでなく、使いやすさまでしっかり吟味したオープンキッチンスタイルを見つけましょう。



デザイン性の高いキッチンはインテリアの一部。ペニンシュラタイプのオープンキッチン(当社施工例)

### 03 家族みんなが集まるキッチン

オープンタイプのキッチンは、「調理する・食べる・くつろぐ」が同じ空間で行われるので、自然と家族が集えるのが良いところ。リビングダイニングに目が届くので家族みんなと会話がしやすくなり、食事を「作って、運ぶ」動線が短くて済むメリットも出てきます。子どもといっしょに料理をしたり、気の合う友人や家族と語りながらキッチンに立つことができ、幅広のタイプを選べば軽食をカウンターで済ますなどという事も出来ます。



JR総武線「津田沼」エリアに全18区画の新しい街並みが誕生。スタイリッシュ&モダンをコンセプトに、理想の住まいを。

## センチュリーガーデン Century Garden 津田沼



こだわりのキッチンも思いのまま。家族のニーズを活かせる「自由設計」でつくる住まい。モデルハウス公開中!

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

## Century 21 センチュリー21ハウスプロ

素敵に!自分らしく!そして快適に!  
「ワンランク上の快適な毎日」を送っていただきたいと考える当社の「コンセプトデザイン住宅」は、随時モデルハウスを公開しています。  
ハウスプロ  
〒274-0063 千葉県船橋市習志野台3-18-9 フラワービル1階  
TEL 047-496-0001 FAX 047-496-9000  
MAIL info@c21housepro.com  
URL http://www.c21housepro.com/