

News Letter

◆ヒノキのチカラ◆

とある施設のお風呂を改装、施工しました^^
自慢の天然ヒノキを使った、サウナやお風呂は
解放感が溢れ、癒しの時間になるでしょう♪



ヒノキに含まれるαカジノールには、
抗菌効果やダニ・シロアリを防ぐ効
果があります。それに抽出したヒノキ
の精油は消臭率が97%もありま
す！そしてヒノキに含まれる香り成
分αピネンを吸入すると副交感神経
が優位となり、生理的リラックスがも
たらされます。

スギやヒノキなどの国産材には、
必ず「年輪」(ねんりん)がありま
す。
年輪とは、樹木の切り株などの横
断面に見える同心円状の輪のこ
とです。木は春から夏にかけて大
きく成長し、夏の終わりから秋に
かけて成長が止まり緻密になるの
で、それが輪のように見えるので
す。



この輪を数えると、木の樹齢がわかります。樹木の輪切り断面の環状の輪は、色が淡
い部分を「早材」と呼び、春から夏にかけて成長した部分(細胞壁)です。色が濃い部
分は「晩材」で、夏から秋にかけて成長した部分です。
スギやヒノキは、年輪幅が等間隔であるものが「良質材」とされ、若い時期(植えてか
ら10年~20年)には枝打ちで成長を抑制し、この後は間伐で成長を促して、年輪が
等間隔になるように育てます。



従業員のコラム

いつもお世話になっておりま
す。澤建築名古屋オフィスの高
岡です。

すっかり春の陽気になってきま
したね！(つい先日まで足元は
電気ストーブだったのに・・・)

唐突ですが最近のマイブーム
は、神戸物産【業務スーパー】と
【コストコ】です^^

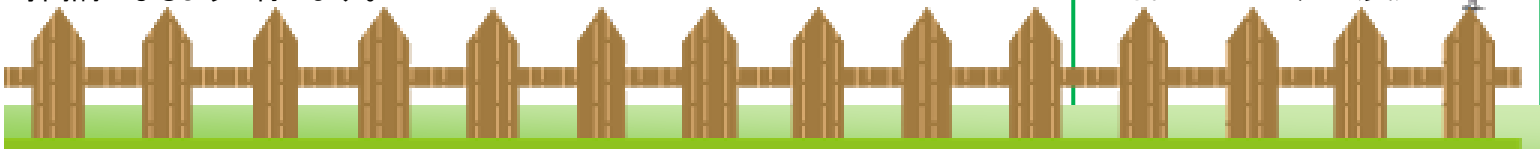
業務用冷凍庫が欲しいです。と
いうのも、私なんでも冷凍しま
す！(冷凍庫常にパンパンです)
なぜ二人暮らしなのに大量買い
するのか？まとめてメニューを
決めるのが苦手で、常にあらゆる
食材をストックしておいて食べ
たいものをすぐ作れるようにして
おきたいからです(*^^*)食いし
ん坊発言ですね(笑)

特におススメの冷凍は、キノコ
類・ネギ類です。

キノコはばらしてジップロック冷
凍→一時間経ったら凍りかけの
きのこをばらけさせて、再度冷
凍室(栄養価もUP！)

ネギは用途に合わせて切って
キッチンペーパーをひいて冷凍
→一時間経ったらペーパーを
取ってばらけさせて再度冷凍室

包丁を使うのが
面倒くさいという方
にもおススメです~(笑)



4月といえば色々新しいことがスタートする時期ですね！世の主婦の方たちは家のことなどでご自分の時間もなかなか取れず、やりたいことが出来なかったりしますよね・・・

このコロナ禍で、人と触れ合えない趣味が今急増中だそうです。そこで、興味はあるけど踏み出せない趣味ランキングをご紹介します☆

- | | |
|------------------|--------------|
| 1位 キャンプ・アウトドア・登山 | 4位 株・投資・貯金 |
| 2位 釣り | 5位 裁縫・手芸・DIY |
| 3位 園芸。家庭菜園 | 6位 ゴルフ |

ゴルフも月に1回ほど、運動の為にいきますが結局普段より飲んだり食べたりが多くなるので、痩せることはないですね(;^w^)

アウトドア系はお子さんと一緒にできちゃうかも?! 私も毎年姪っ子たちとキャンプに行きます(もっぱらキャンプの組み立てなどは見ていただけですが笑)



ちなみにキャンプは、岐阜県付知峡まで行きます！川がとっても綺麗で真夏でも夜はかなり涼しくなります。キャンプのすぐ裏手が川で、子供達も遊べるくらいの水量です。おススメです！今年は3月末にお盆の予約を取ったらすでに結構いっぱいでした(;^_^Aやはりコロナの影響からアウトドアがとても人気なんだそうです。

家庭菜園となるとちょっと大変そうなイメージがありますよね。おススメは観葉植物です。手がかからなさ過ぎて時間がある方には退屈かもしれませんが、おうちの中を生きてる緑でうめることはとてもいいですよ^^はまりすぎでジャングル化しないように気を付けてくださいね(笑)



旬素材の簡単レシピ



春キャベツのラザニア風グラタン

【4人分】

キャベツ 400g(1/2個)

オリーブオイル 小さじ2

ピザ用チーズ 80g

【ミートソース】

豚ひき肉 150g

白ワインかお酒 大さじ1

カットトマト缶 200g

醤油 小さじ1/4

【A】

塩 小さじ1/2

胡椒 適量

すりおろしにんにく 小さじ1/4

【B】

ケチャップ 大さじ2

砂糖 小さじ1

小麦粉 小さじ2

【ホワイトソース】

バター 20g

小麦粉 20g

牛乳 200g

塩胡椒 少々

- 1.耐熱ボウルに豚ひき肉を入れ、A、白ワイン、トマト缶を混ぜ合わせラップをして600Wで6分加熱。取り出したらBを混ぜてさらに1分半加熱し、醤油を混ぜる。
- 2.耐熱ボウルにバターと小麦粉を入れ1分加熱し混ぜる。牛乳を加え再び5分加熱し、混ぜ合わせながら塩胡椒をする。
- 3.オーブンを230度に温めておく。
- 4.キャベツを千切りにしてフライパンにオリーブオイルをひいて炒める。
- 5.耐熱容器に半量の1を入れ、4、2、残りの1を重ねて、ピザ用チーズをちらし230度のオーブンで25分焼いたら完成。

下準備が手順多めですが、煮たり揚げたりしないでいいので結構楽ですよ^^ナスなどを足しても美味しそうですね！

 株式会社 澤建築

 SAWA ARCHITECT OFFICE
サワ アーキテクト オフィス

本社
〒501-4517 岐阜県郡上市和良町768番地1
名古屋オフィス

〒461-0004 愛知県名古屋市東区葵3丁目
12番7号AMS葵ビル6階A号室

TEL 0575-77-2425

FAX 0575-77-2302

E-mail sawa-kenchiku@proof.ocn.ne.jp

ポタニカルハウスのボランティアチェーン加盟店です



株式会社澤建築



HPへ



Instagramへ