

August 2014

8月

No.26

8/11~12 とわだ夏おどり（十和田市中央公園緑地）
8/14 十和田市夏まつり第57回花火大会（陸上競技場・中央公園内）
8/22~24 祝90周年三沢まつり（三沢市中心街・ミスピードドーム）
8/28~31 東北町秋まつり（本庁舎前広場・東北町市街）

8/31 三沢漁港まつり（三沢漁港）
9/5~7 十和田市秋まつり（旧国道4号・官庁街通り）
9/7 三沢基地航空祭（三沢基地内）

Interior design

今月の気になる蚊取り線香立て

日本の伝統工芸の技術を用いて「生活道具」を創造するSii [es]の蚊取り線香立て。岩手県盛岡で代々、旧南部藩御用鋳物師をつとめてきた鈴木盛久工房とともに製作されています。

漆を焼付け下地とし、鉄漿液（酢酸液に銅片を入れ一年以上放置したものに、お茶を煮出した液を合わせたもの）を塗って仕上げることで、鉄独特の風合いを出すとともに、錆止めの役割も果たしています。吊り下げ用のフック付属で、置き式・掛け式の両方で使えます。



Sii [es] 蚊取り線香立て

素材 鐵器
サイズ φ15×H3cm 吊り下げ用フック 90cm

インテリアを変えるだけで夏は涼しくなる。 「快眠ルーム」を実現する3つの方法



今年も連日の熱帯夜ですが、いかに快適に睡眠できるかどうかは、仕事の効率にも大きく影響すると思うのです。とはいえ、それなりの費用をかけて冷房設備を高機能なものに新調したり、家全体を夏仕様に変える模様替えは現実的ではありません。それならば、熱帯夜を快適に乗り切れる寝室を低コストかつ手軽に作りたい。そこで参考にしたのがスウェーデンのホームファニッシング・カンパニーイケアが提唱する夏に向けて涼しくさわやかな快眠ルームをつくる方法でした。

涼しくて快適な寝室をつくるインテリアのポイントは、次のたった3点です。

1・寒色系のカーテンに変える。

寒色系の「青」を使えば、色彩心理学的な冷感効果があります。

「青」は、海や水から連想されるように、クールでさわやかなイメージを与える色とされています。

心身の興奮を鎮め、感情をおさえる効果があるので、そもそも寝室にふさわしい色なのです。

2・照明をLEDに変える。

ベッドルームの照明には、ホテルにもあるようなやわらかい間接照明がおすすめです。

これには理由があります。人間は太古の昔から太陽の光に影響されて生きてきました。朝陽を浴びたり、日中に太陽の光をたっぷり浴びて活動することで、夜間に睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌されて自然に眠くなるのです。夜間に強い光を浴びるとメラトニンがうまく分泌されず、眠れなくなってしまいます。その点、白熱灯などのやわらかい光は一見やさそうですが、ただでさえ暑い夏に熱を発するためサマーシーズンの寝室には不向きと言えます。そこでおすすめなのが、ベッドルームの照明をLEDに変えることです。LEDの照明なら点灯中の紫外線や赤外線がきわめて少なく、省エネで照射面にふれても熱くならないという長所があります。

3・薄手のかけ布団とマットレスカバーをセットで使用する。

夏仕様の薄手のかけ布団を用意する。このとき、かけ布団の素材をチェックして、自分に合った暖かさの度合いのものをいくつか用意することがポイントです。たとえば、リネンやタオル地（コットン）などの素材は吸水性や発散性に優れているので、たくさん汗をかいた夏の夜にはぴったりの素材です。また、このときセットで用意すべきは、睡眠中の湿気を逃して快適に眠るために必要なマットレスプロテクターです。マットレスプロテクターは、連日の熱帯夜にそなえて、できれば多めに用意して、まめに交換できるとより快適かつ清潔に過ごせます。

これだけで不快な熱帯夜を少しでも快適に乗り切れるのであれば、手間や省エネ、コストパフォーマンスを考えても、これはもう準備するしかありません。

塩豚バジルの常夏すっきりレモン



材料（4人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用） 400g
レモン（適当な大きさにくし切り） 1個
かいわれ大根 1パック
にんにく、生姜（すりおろし） 各2片
バジルの葉（手で適当な大きさにちぎる） 4~6枚
塩こしょう、あればナツメグ 各適量

手軽に、気軽に、塩豚レモンを、ギリシャ語の「王様」という言葉の由来を持つバジルと合わせて

- 1 フライパンにオリーブ油（分量外）とにんにく、生姜を入れ弱火にかけ、香りがたったら、豚肉、レモン、バジルを入れて炒める。
- 2 塩こしょうで味を整えたら、火を止め、かいわれ大根を全体にざっと混ぜる。仕上げにあればナツメグを少々ふりかけたら出来上がり。

コツ

比較的脂質の少ない疲労回復のビタミンB1も豊富な豚もも肉で。この時期に最適な、さっと出来て、ざっくりでも失敗無し。酸っぱい爽やかな炒め物で5分もかからないと思います。バジルがなければ万能ネギを少し粗くカットしたもので代用しても美味！