



ARCHITEC
DESIGN



4月の南東の夜空「うしかい座とおとめ座の夫婦星」

春の星座の中でも特に見つけやすいのが「うしかい座」です。ネクタイのような形が特徴的で、一等星の「アークトゥルス」が明るく輝いています。うしかい座と春の夫婦星と言われているのが「おとめ座」です。おとめ座は形から見つけるのが難しいので、最も明るい星である一等星の「スピカ」を目印にするとよいでしょう。アークトゥルスは淡い黄色、スピカは青味がかった白色をしていて、この対照的な色合いからアークトゥルスは「金星(きんぼし)」、スピカは「銀星(ぎんぼし)」とも呼ばれています。アークトゥルスとスピカを結ぶ線から、「しし座」の尻尾部分にある2等星「デネボラ」の3点を結ぶと「春の大三角」になります。オリオン座など冬の星座が西の空に傾き、東から春を象徴するアークトゥルスが姿をあらわすことで季節の移り変わりを感じるようになりますね。

豆知識

アークトゥルスとスピカはずいぶん離れていますが、現在アークトゥルスが秒速125kmのスピードでスピカの方へ移動中なので、約6万年後にはスピカのすぐそばの2度のところに並んで輝きます。

Contents

- からだにやさしい天然繊維シルクで快適な睡眠
- 5つの違いを見つけよう! 間違い探しクイズ
- 来シーズンも気持ちよく履くために冬靴のメンテナンス方法
- すぐ実践! お掃除・収納のコツ洗濯室編
- ふわふわ食感♪ 心温まる飛龍頭

からだにやさしい天然繊維

シルクで快適な睡眠

シルクは睡眠の質を向上させてくれるだけでなく、肌や髪への刺激が少ないので肌トラブルが気になる方や美容にも嬉しい素材です。人生のおよそ3分の1を占める睡眠をより良くするため、睡眠グッズにシルクを取り入れてみませんか？



シルクについて

蚕の繭から作られる天然繊維で、柔らかくなめらかな肌触りと光沢が特徴です。見た目の美しさ・機能性の良さで多くの人々から愛され、「繊維の女王」とも呼ばれる魅力の多い素材です。

取り入れやすいシルクの睡眠アイテム

ベッドシーツ



枕カバー



パジャマ



ナイトキャップ



Merit

肌・髪にやさしい素材

シルクは摩擦が起きづらいので肌や髪へのダメージを減らします。髪の傷みが気になる方はシルクの枕カバーやナイトキャップがおすすめ。

夏は涼しく冬は暖かい

通気性が良いので夏は涼しく、保温性が高いので冬は暖かく過ごせます。シルクのシーツやパジャマは1年を通して活躍します。

湿度を調整してくれる

シルクは吸水性・吸湿性と放湿性に優れており、綿の約1.5倍の吸水性があります。汗をかいたり乾燥する季節でも快適な湿度を保ちます。

ほこりやダニがつきにくい

保水量が高いので静電気が起きにくく、ほこりやダニがつくのを防いでくれます。アレルギーが気になる方にもおすすめです。

シルクの注意点

シルクは引っ張る力には強いものの、摩擦に弱く傷みやすいので扱いには注意が必要です。また、紫外線に弱いので、紫外線が当たりすぎると変色の原因になります。自宅で洗濯できる場合は洗濯機ではなく手洗いでやさしく洗い、風通しの良い日陰に干しましょう。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～うさぎとフラワー編～

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

間違い探しの答えは裏面へ





来シーズンも気持ちよく履くために



冬靴のメンテナンス方法

この冬に履いたお気に入りの靴は、次の冬にも美しい状態で履きたいですよね。しかし、冬靴は厚手の作りのため湿気がこもりやすく、形が崩れたり菌が繁殖したりと、さまざまなダメージを受けやすいものです。適切なお手入れや保管を怠ると、次のシーズンには傷んでしまうことも…。そこで今回は、収納する前にやっておきたい冬靴のお手入れ方法をご紹介します。

冬靴のお手入れ 5step

簡単なポイントを押さえるだけで、靴を長持ちさせることができます。収納前にしっかりメンテナンスしましょう。

1

湿気を取り除く

雨や雪で湿った状態で置いておくと、カビやニオイの原因に。風通しの良い場所で陰干しをしてしっかり乾燥させましょう。革靴は直射日光に当てると傷める可能性があるため天日干しは避けましょう。

2

表面の汚れを落とす

ブラシを使って、表面についたほこりをしっかり取り除きましょう。靴底の縫い目やシワの間など、細かい部分も丁寧にケアするのが大切です。起毛素材の靴は、毛並みを整えるようにブラッシングしながら汚れを掻き出すのがポイントです。

3

クリーナーで磨く

ブラシで取りきれなかった汚れを、専用クリーナーを使って落としましょう。柔らかい布にクリーナーをなじませ、靴の外側全体に優しく塗り込みます。汚れが拭き取れたら丁寧に乾拭きしましょう。

4

保湿・栄養補給をする

革靴の場合、乾燥によるシワやひび割れを防ぐために保湿をしましょう。靴クリームやオイルをやわらかい布に取り、薄く塗り込みます。最後に布で乾拭き又はブラッシングをして艶を出しましょう。

5

スプレーで仕上げを

革靴は艶出し後に、スエードやムートンの靴はブラッシング後に防水スプレーで仕上げをしましょう。また、冬靴は通気性が悪いいため、除菌・消臭ができるスプレーを使うことで雑菌の繁殖を防ぎます。

冬靴の保管の仕方

靴の形を崩さないよう、ブーツキーパーや筒状にした厚紙を入れて整えてから保管しましょう。紙箱に収納する場合は、通気性を確保するために小さな穴を数カ所あけ、乾燥剤を入れて湿気対策を行うのがおすすめです。保管場所はほこりや湿気を避けられる場所を選び、湿気がこもりにくい高い位置に置くのがポイントです。



すぐ実践!

お掃除・収納のコツ

洗濯室編

掃除のコツ

ほこりや湿気がたまりやすいので、こまめに掃除・換気をしてカビが生えない環境を作ることが大切です。カビが生えた時は消毒用エタノールを吹きかけ、雑巾でこすり落とします。綺麗に拭き取ったら自然乾燥させましょう。

収納のコツ

使用頻度の高い洗剤は手に取りやすいオープン棚へ。湿度が高くなりがちなので、湿気に強い素材の収納アイテムを選びましょう。ラタンなどのかごにタオル類を収納すれば、通気性が良く見た目もおしゃれになります。



ひりょうず ふわふわ食感♪ 心温まる飛龍頭

ふわふわ食感と豊かな風味が魅力の伝統料理、飛龍頭。豆腐に含まれている大豆サポニンが、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。

材料(4~5人分)

豆腐.....	500~600g	<A>	
鶏ひき肉.....	100g	酒.....	大さじ2
ネギ.....	1/3本	塩.....	小さじ1/2
しいたけ.....	2個	薄口しょうゆ.....	小さじ1
人参.....	1/5本	片栗粉.....	大さじ3
長芋すりおろし.....	100g		
溶き卵.....	1/2個分		



下準備:豆腐の水切り 3~4時間かけて、豆腐の水を切っておきます。※水切りは、豆腐の体積が2/3量になるくらいを目安に

作り方

- 1 耐熱ボウルにキッチンペーパーを敷いて、水きりした豆腐を乗せ、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、しっかり水分を出す。(Point:豆腐の水分はしっかり取り除く!水分が多いと、揚げたときに油の中でバラバラに砕けてしまいます。)
- 2 ネギ、しいたけ、人参をみじん切りにし、長芋はすりおろす。
- 3 別のボウルに①と②の具材を全部入れ、鶏ひき肉、溶き卵、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 180℃に熱した油に、③をピンポン玉くらいの大きさにスプーンで形を整え、静かに入れて5分ほど揚げる。

★揚げたばかりのアツアツの飛龍頭は、そのままでも、生姜醤油や辛子醤油などをつけても美味しく召し上がれます。



「飛龍頭」と「がんもどき」なにが違う?

関西では「ひりょうず」「ひりょうす」とも呼ばれるがんもどき。この2つ、元はまったく別の食べ物でした。ポルトガル語の「フィロウス」=小麦粉をこねて油で焼いたお菓자에当て字をして「飛龍子」や「飛龍頭」と表されたのが「ひりょうず」。一方「がんもどき」は、もともとは精進料理。

こんにゃくでつくられており、雁(ガン)の肉に味を似せているので雁もどき料理=「がんもどき」の名がついたという説があります。ポルトガルのお菓子とこんにゃくを用いた精進料理がなぜ豆腐料理になったのかは、謎のままだそうです。

豆腐にお好みの野菜を入れて油で揚げて作る飛龍頭は、揚げたてに辛子醤油や生姜醤油をつけたり、スープに入れたりするなど色々な食べ方があります。ぜひお好みの飛龍頭をオリジナルで作ってみてください。

間違い探しの答え

- ①左下黄色い花がピンクの花に ②左中央黄色い花の長さ ③上のうさぎのリボンの有無 ④右のうさぎのポーズ
⑤下のうさぎの向き

株式会社 アーキテック・デザイン 一級建築士事務所

〒233-0003 横浜市港南区港南6-1-6 桜道テイクオフビル1階



TEL.045-846-1570

アーキテックデザイン

検索 🔍