



ARCHITEC
DESIGN



2025
October

10



秋から初冬の夜空を駆ける勇者「ペルセウス」

ペルセウス座は秋の代表的な星座のひとつです。「秋の大四辺形」からそのままアンドロメダ座をたどると、片方の腕を振り上げる人のような形をした星の並びがペルセウス座ですが、形が複雑でわかりにくいかもしれません。ペルセウス座はギリシャ神話に登場する勇者ペルセウスの姿を描いたもので、ペルセウスが手に持っているものは彼が退治した怪物メドゥーサの頭だと言われています。ちょうどそのメドゥーサの目のあたりには「アルゴル」という星があり、アラビア語で「悪魔」の意味があります。アルゴルは変光星として知られていて、約2.9日の非常に規則正しい周期で、2等級から3等級まで明るさが変化します。また、アルゴルは太陽から80光年かなたの遠方に位置しているため望遠鏡で拡大しても一つの星にしか見えませんが、2つの星からなる連星です。

豆知識

1つの星に見えるアルゴルには2つの星があり、これが地球から見て互いに隠し合うため明るさが変化します。横に並んでいる時は2つの星の光が地球に届きますが、どちらか一方がもう一方の星を部分的に隠すと地球に届く光が減り暗くなります。このような変光星を「食変光星」と呼びます。

Contents

- 料理をもっと美味しく!
鉄フライパン
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- 暖房シーズンはお部屋の環境に注意
きれいな空気と暮らそう
- 白菜と厚切りベーコンの
クリームペンネ

鉄フライパン

料理をもっと美味しく!

高温で素早く調理でき、いつもの料理をさらに美味しくしてくれる鉄フライパン。メリット・デメリットを知って正しくお手入れすれば何十年と長持ちし、使い込むほど扱いやすくなります。“育てるフライパン”とも呼ばれる鉄フライパンについてご紹介します。



メリット

▲ 高温調理でワンランクアップのおいしさ

耐熱性と熱伝導率に優れており、食材をムラなく調理できます。お肉は外はカリッと中はジューシー、野菜はシャキシャキと美味しく仕上がります。

▲ 耐久性が高い

適切な手入れを行えば一生物と言われるほど長持ちします。また、加工が剥げる心配がないので金属製のフライ返しやお玉を安心して使えます。

▲ ガス火・IH兼用の製品も

鉄フライパンはガス火だけでなくIHでも使える製品があるので、購入後にリフォームなどで調理環境が変わっても使い続けられます。

デメリット

▼ 錆びやすい

水・塩・酸が付着していると錆びてしまう原因に。出来上がった料理を入れたままにするのは避け、調理後はすぐに取り出して洗う必要があります。

▼ 重さがある

重量があるので、腕力のない方には扱いにくく感じるかも。重さが気になる場合は小さいサイズや軽量化された製品がおすすめです。

▼ お手入れが必要

使用前・使用後のお手入れが必要で、少し手間がかかります。しかし、使い込んでいくほど焦げ付きにくく扱いやすいフライパンになります。

お手入れ方法

商品によってお手入れ方法が異なる場合がありますので、取扱説明書をよく確認しましょう。

調理前に「油返し」をする

- 1 中火で2分加熱し、50ml程度油を入れる。
- 2 弱火にし、鍋肌に馴染んだら火を止める。
- 3 余分な油を取り出す。

調理後の洗い方

- 1 熱いうちにタワシを使ってお湯で洗う。
- 2 水分を拭き取ったら火にかけ、水気を飛ばす。
- 3 キッチンペーパーで薄く油をすり込ませる。

鉄フライパンで作る

おすすめの料理

- ステーキ、ハンバーグ
- 野菜炒めなどの炒め物
- 焼き魚
- パンケーキ

5つの違いを見つけよう!

間違い探しクイズ

～ハロウィン 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



暖房シーズンはお部屋の環境に注意

きれいな**空気**と暮らそう

私たちが普段過ごしている室内には、目に見えない細菌やホコリが潜んでいます。とくに暖房を使い始めるこれからの季節は、空気がこもりやすく、気付かないうちに汚れた空気の中過ごしてしまうことも。健康的な室内環境を保つためにも、きれいな空気を意識して整えていきましょう。

秋冬のお部屋で起きやすいトラブル

空気が乾燥しウイルスが活性化

秋から冬にかけては空気が乾燥しやすく、ウイルスにとって活動しやすい環境になります。乾いた空気中では、ウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空中を長く漂いやすくなるため、風邪やインフルエンザなどに感染するリスクが高まるのです。加湿や換気を心がけて、空気環境を整えることが大切です。

ハウスダスト増加でアレルギー発症も

秋は、夏に繁殖したダニの死骸やフンがハウスダストとして蓄積されやすい季節。さらに、冬に向けて厚手の衣類や寝具、カーペットなどの使用が増えることで、繊維くずも多くなります。空気が乾燥することで、こうしたハウスダストが空中に舞いやすくなり、大量に吸い込むとアレルギーや喘息などの原因になることもあります。

暖房使用で空気がこもりがちに

肌寒い季節になると、暖かさを逃がさないように窓を閉め切りがちになります。でも、そのままの状態ではガスストーブや石油ストーブを長時間使い続けると、換気不足によって一酸化炭素が発生しやすくなります。気づかないうちに体に悪影響を及ぼすリスクがあるため、定期的な換気を心がけましょう。



快適な環境づくりで 気をつけたいポイント

適切な湿度は40～60%

室内の湿度は、40～60%の間が最も快適で健康的といわれています。湿度が40%を下回ると、ウイルスや細菌が空気中で長く生き残りやすくなり、感染症のリスクが高まります。一方で、60%を超えると今度はカビが発生しやすくなるため注意が必要です。加湿器などを上手に使って、湿度を適切にコントロールしましょう。

窓を開けて風の通り道を

換気を行う際は、1ヶ所の窓を大きく開けるよりも、部屋の対角線上にある2ヶ所の窓を開けて風の通り道をつくるのが効果的です。風が入ってくる側の窓は全開にせず、15cmほどの隙間をあけることで空気の流れが安定し、より効率よく換気することができます。

1時間に5～10分の換気

6～8畳ほどの部屋であれば、5～10分の換気で室内の空気をほぼ入れ替えることができるといわれています。新鮮な空気を取り入れることで、ウイルスや汚れた空気の滞留を防ぐことにもつながります。冬場は寒くて窓を開けるのが億劫になりますが、できれば1時間ごとに換気時間を取り、健やかな空気環境を保ちましょう。

寝具やカーペットは清潔に

布団や枕、カーペットなど、洗えるものは丸ごと洗ってから天日干しをしましょう。洗えないものは掃除機で丁寧にホコリやダニを吸い取ったあと、同じように天日に干すのがおすすめです。ダニは熱に弱いので、日光に当てることで繁殖を抑えることができます。

空気清浄機を
活用しよう

お部屋に潜むホコリやダニの死骸・フン、繊維くずなどを吸引し、空気を清潔に保ってくれる空気清浄機。これからの秋冬の季節は、空気が乾燥してウイルスやハウスダストが舞いやすくなるため、その効果がより発揮されます。ウイルスや菌を除去・抑制する機能を備えたタイプや、加湿機能がついたモデルを選べば、乾燥しがちな室内の空気環境をより快適に整えることができます。

白菜と厚切りベーコンのクリームペンネ

白菜の甘み、ベーコンの塩味と濃厚な

クリームがたまらなくおいしい！

材料 (2人分)

- ペンネ 160g
- ブロックベーコン 100g
- 白菜 1/8株
- ニンニク 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1
- 白ワイン 少々
- 生クリーム 150cc
- 塩 少々
- ペンネのゆで汁 大さじ1
- ブラックペッパー 少々
- パルメザンチーズ 適量
- パセリ 適量



作り方

1. 白菜は横に7～8mm幅に切る。ニンニクはみじん切りに、ベーコンは7～8mm幅のブロックに切る。
2. たっぷりの熱湯に塩(分量外)を入れ、ペンネを表示の湯で時間より1分短めに、アルデンテにゆでる。
3. フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら白菜の芯の部分とベーコンを加えて炒める。
(目安:白菜の芯が透き通るまで)
4. 白ワインをまわし入れて強火でアルコール分を飛ばし、生クリーム、白菜の葉の部分を加えて、葉がしんなりするまで煮つめ、塩で味をととのえる。
5. ペンネがゆで上がったたら、4に加え、大さじ1のゆで汁も加えて手早く混ぜる。
6. 器に盛り、パルメザンチーズ、ブラックペッパー、刻んだパセリをかけてできあがり。

Point

白菜の芯をしっかり炒めると甘味が増します！

白菜について



選び方

外葉が鮮やかな緑色で、葉先までしっかり巻きついているものを選びましょう。カットされたものは、断面がみずみずしく、平らで盛り上がりのないものを選ぶとよいでしょう。

保存方法

芯は取らず、丸ごとキッチンペーパーで包んでから、新聞紙で全体を包み、涼しい場所で立てて保存します。カットしたものは、芯の部分を取り除いてラップに包み、冷蔵庫で保存をします。

栄養

白菜にはカリウムが多く含まれています。余分な塩分を体外に排出してくれる役割があるので、むくみの防止にも有効です。骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。

ゴマ症

白菜の白い部分に黒い斑点が現れる「ゴマ症」という現象があります。これは、白菜が成長する過程で、肥料の過剰や土壌成分のバランスが原因で起こります。食べても問題ありません。

間違い探しの答え

①骸骨の形 ②左上かぼちゃの目 ③壺からあふれるスープの長さ ④コウモリ目 ⑤右下の星

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 🔍

