



ARCHITEC  
DESIGN



2026  
October

10



## 栗色が灯す、秋のぬくもり

栗色(くりいろ)は深みのある茶色で、秋の実りを象徴する日本の伝統色です。栗色は名前の通り、栗の殻や木の実を思わせる温かな色合いで、古くから衣服や家具、器など暮らしのさまざまな場面で親しまれてきました。もともと栗は天然の染料としても使われているのですが、栗色という色は栗で染めた色のことではなく、栗の皮の色をそのまま表現したものになります。栗色は食卓でも、栗ご飯や焼き菓子など秋の味覚の魅力を引き立て、季節の豊かさを感じさせてくれます。空気が澄み、木々が色づき始める10月。栗色はそんな秋の深まりを静かに映し出し、心に落ち着きをもたらしてくれます。暮らしの中に栗色をそっと添えて、秋ならではのぬくもりを楽しんでみませんか。

### インテリアの取り入れ方

テーブルランナーやクッションカバーなどの布地のものに栗色を取り入れると、ほっと一息つけるような、ぬくもりのあるやさしい空間が広がります。

### Contents

- ・夜空を見上げて  
ゆっくり月を眺めてみよう
- ・5つの違いを見つけよう!  
間違い探しクイズ
- ・秋の恵みをいただこう!  
10月旬の野菜と果物
- ・落花生とカボチャの  
ホクホク炊き込みごはん

# 夜空を見上げて ゆっくり月を眺めてみよう

月は、古くから私たちの暮らしと深いつながりがあります。月の満ち欠けをもとに作られた暦は、長く農耕や漁業の目安として使われてきました。また、お月見や季節の行事なども暦に沿って行われ、日々の生活を支える大切な役割を担っていました。そんな月には、「三日月」や「満月」など、さまざまな呼び名が付けられています。今回は、その由来や月についての豆知識をお届けしたいと思います。



## 見え方によって変わる月の呼び名

月は見え方によって、それぞれ美しい名前が付けられています。その代表的なものをいくつか見てみましょう。

### 新月

月は太陽の光に照らされて輝いています。そのため、月と太陽が同じ方向にある新月では、月を見ることができません。新月は朔月（さくげつ）とも呼ばれ、月の満ち欠けの始まりを意味します。

### 三日月

三日月は、新月から3日目の月のこと。フランス語ではクロワッサンと呼ばれます。夕方、西の空にその姿を見ることができます。

### 上弦の月

月の右半分が照らされているのが上弦の月。新月から7日目にあらわれます。弓を張ったような形に見えることから弓張月とも呼ばれています。

### 十三夜

満月の少し前で、丸みに近づいた美しい月を楽しめます。十五夜に次いで美しい月とされ、日本では豆や栗を供えて十三夜のお月見が行われてきました。

### 十五夜

月はもっとも丸くなり、ひときわ明るく輝きます。とはいえ、月の軌道などの影響によって新月から満月までの期間がずれることがあり、実際には十五夜＝満月とならないことがほとんどです。

### 十六夜

“いざよい”には、ためらうという意味があり、十五夜よりも少し遅れて月が昇ってくることから名付けられたといえます。月はここから少しずつ欠けていきます。

### 下弦の月

上弦の月とは反対に、左半分が照らされています。新月から数えて23日目頃の月で、深夜0時頃から見え始め、明け方に高く昇ります。朝の空に浮かぶ静かな半月を楽しめます。

### 晦（つきごもり）

晦は30日目の月です。新月と同じく月と太陽が同じ方向にあるため、月は見えません。「晦」にはその月の最後という意味があり、「月隠（つきごもり）」が変化した言葉といわれています。

5つの違いを見つけよう！

## 間違い探しクイズ

～ Halloween 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



10月 秋の恵みをいただきよう!

# 旬の野菜と果物

実りの秋を迎え、旬の野菜や果物がおいしい季節になりました。旬の食材は、味わいはもちろん栄養もたっぷり。毎日の食卓に秋の味覚を取り入れて、季節ならではのおいしさを楽しみませんか。

## 旬の野菜



Sweet potato



Lotus root



Pumpkin



Taro

## 旬の果物



Apple



Grape



Pear



Persimmon



## さつまいも

皮の色が鮮やかでツヤがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。食物繊維やビタミンCが豊富で、お腹の調子を整えるほか、健康維持にも役立ちます。

### 保存方法

新聞紙で包み、風通しのよい冷暗所で保存します。低温に弱いため、冷蔵庫での保存は避けましょう。



## れんこん

ふっくらとして重みがあり、切り口が白くみずみずしいものがおすすめです。ビタミンCや食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立つ栄養素を含んでいます。

### 保存方法

丸ごとは湿らせた新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室へ。切ったものはラップで包み、早めに使い切りましょう。



## かぼちゃ

皮が濃い緑色で硬く、ヘタが乾燥してコルク状になっているものが完熟の目印です。β-カロテンやビタミンEを多く含み、健康維持や抗酸化作用に役立つ栄養素がとれます。

### 保存方法

風通しのよい冷暗所に置きましょう。カット後は種とワタを取り除いてラップをし、冷蔵庫で保存します。



## さといも

泥付きでふっくらと丸く、表面が傷んでいないものがおすすめです。カリウムや食物繊維を含み、独特のめめりとほっくりとした食感が特徴です。

### 保存方法

泥付きのまま新聞紙に包み、風通しのよい冷暗所へ。洗ったものは冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう。



## りんご

色づきがよく、重みがあって皮にハリのあるものがおすすめです。ビタミンCや食物繊維、ポリフェノールを含み、腸内環境を整えるほか、抗酸化作用が期待できます。

### 保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。乾燥を防ぐことで、みずみずしさを保てます。



## ぶどう

果皮の色が濃く、粒にハリがあり、軸が緑色のものを選びましょう。ブドウ糖などの糖質やポリフェノールを含み、エネルギー補給や抗酸化作用が期待できます。

### 保存方法

房のままポリ袋に入れて冷蔵保存します。食べる直前に洗うと鮮度が長持ちします。



## なし

ふっくらとして形が整い、ずっしりと重みのあるものがおすすめです。水分が豊富で、カリウムや食物繊維を含み、みずみずしくさっぱりとした味わいが楽しめます。

### 保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。冷やしすぎないほうが甘みを感じやすくなります。



## かき

ヘタが実にぴったり付き、果皮にツヤとハリがあるものを選びましょう。ビタミンCやβ-カロテン、食物繊維を含み、健康維持に役立つ栄養素をとることができます。

### 保存方法

常温で保存し、熟してきたらポリ袋に入れて冷蔵庫へ。やわらかくなったら早めに食べましょう。

## Memo

選ぶときのポイントや保存のコツを知っておくと、旬の食材をよりおいしく楽しめます。気になるものを見つけたら、いつもの料理に取り入れて、秋の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。



## 材料 2人分

調理時間15分

|              |       |
|--------------|-------|
| 米            | 2合    |
| 落花生(殻を剥いたもの) | 200g  |
| カボチャ         | 50g   |
| 水            | 360cc |
| 酒            | 大さじ1  |
| 塩            | 小さじ1  |
| 昆布(5×10cm)   | 1枚    |
| 薄口しょうゆ       | 小さじ1  |

## 作り方

- 1 米を洗い、ザルに上げて30分ほどおいて水気を切る。
- 2 落花生は殻をむき、カボチャは落花生と同じくらいの大きさに角切りにする。
- 3 炊飯器に1の米と、昆布・落花生・カボチャを入れ、水・酒・塩・薄口しょうゆを加える。
- 4 通常モードで炊飯し、炊き上がったら昆布を取り除き、全体をさっくり混ぜる。  
\*お好みで黒ごまをふると、香ばしさが加わり彩りもきれいに仕上がります。

# 落花生とカボチャの ホクホク炊き込みごはん

秋の旬食材、生落花生とかぼちゃを、新米と一緒に炊き込んだ季節感あふれる一品。

昆布と薄口しょうゆのやさしい旨み加わることで、落花生のほっくりした甘さ、かぼちゃの自然な甘みがより引き立ちます。炊飯器に材料を入れて炊くだけで、香り豊かで満足感のある“秋のごちそうごはん”が完成します。

食卓に季節の彩りを添える、手軽でおいしいおすすめレシピです。

### ● 落花生の栄養

落花生には、コレステロール対策に役立つ不飽和脂肪酸や、老化予防が期待されるビタミンEが豊富に含まれています。さらに、肝機能をサポートするナイアシンや、カリウム・鉄などのミネラルも含み、毎日の健康維持を支える栄養価の高い食材です。

### ● 保存方法

落花生は脂質が多く酸化しやすいため、密閉容器に入れて冷蔵保存します。早めに食べるのがおすすめです。冷凍する場合は、殻ごと塩ゆでしてから小分けにして冷凍します。食べる時は自然解凍か電子レンジで戻します。

### ● 調理方法

生の落花生はそのままでは食べられません。殻ごと塩ゆでにしたり、殻のまま炒って加熱してから使います。塩ゆでの場合は、水に対して約3%の塩を加え、沸騰したら殻ごと入れて40～50分ほどゆでます。

## 落花生について

落花生は南米原産で、江戸時代に日本へ伝わりました。殻つきのものは「落花生」「南京豆」、殻をむいた状態のものは「ピーナッツ」と呼ばれています。国内の主な産地は千葉県で、国産の落花生は秋(10～11月)が旬です。流通しているピーナッツの多くは輸入品ですが、国産の生落花生は秋だけの特別な味わいです。

間違い探しの答え

①中央のキャンディ ②蜘蛛の向き ③中央下のカボチャの顔 ④右上キャンドルの炎 ⑤右側ゴーストの帽子

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 🔍

