

Sain

健康な住まいと
暮らしのサイン
2019 Autumn

62

いつかが実って



心も身体も健康に

私たちが推奨している住宅、空気がうまい家。これまで多くの方々に採用していただきました。引越されたお客様から「眠りが深くなった」、「引越してから病気をしていない」、「主人の帰りが早くなった」、「夫婦喧嘩が少なくなった」、「子どもがイライラしない」、「学校の成績が良くなった」等々、たくさん嬉しいお言葉を頂戴しています。本当に嬉しい限りです。

空気がうまい家は他の住宅とどう違うのか？空気がうまい家は、新建材、集材材、ビニールクロス等の化学物質によって形成された建材を使用せず、健康と安全を最大限高めることを目指した住宅です。新築の際に発生する、あの「ツーンとした臭い」が無いのです。

化学物質を吸収すると、イライラしたり攻撃的になったりします。つまり逆を言えば、化学物質を除いた空間で過ごすことが、リラククスを得るためには必要であると言えます。

そのことと結びつく過去の経験として、学校の先生から「ここは非常に集中できるから、ぜひ生

徒たちを連れて課外授業を行いたい」という希望をいただいたり、お寺の御住職から「この何とも言えない感触は、しいて言えば母親の胎内にいる感じでしょうか」などという表現をいただいたりしています。

今、都市部では学級閉鎖が増えてきたと聞いています。授業中に児童が席を離れウロウロしたり、授業をポイコットしたりして、先生方が大変困っているとのこと。原因は様々考えられると思いますが、例えば空間が変わればどうでしょうか？

教室の作りが仮に空気がうまい家仕様だったとしたら、私はこのような問題はあまり起こらないのではないかと考えています。

世の中は本当に便利になりました。しかしその反面、複雑にもなりました。情報過多の時代だからです。スマートフォンが普及し、常に手元で情報を入力することができます。しかも買物ができる、動画を観たり、ゲームをしたり、様々なコンテンツを利用することも可能です。このことに関しては非常に便利だと感じますが、一方でスマホへの依存も急速に進んでいるのも事実です。

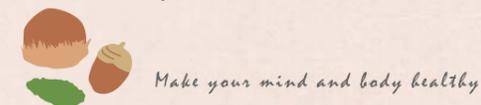
昔の子ども達は自然を相手に遊んでいました。遊びを通じ自然の中で過ごすことで、思考力や危険知能力など、本来の五感の能力が自ずと磨かれています。その能力がどんどん失われている気がしてなりません。

五感とは眼・耳・鼻・舌・身のことで、般若心経の中にも記されています。五感を磨くためには生活のリズムを整えることが欠かせません。たまには自然回帰し、リセットボタンを押すことも大事です。

空気がうまい家はまさにそのリセットボタン。乱れてしまったリズムを正常に戻してくれる家だと思えます。

素足で床を楽しむ、浄化された空気を思いっきり吸い込む。何とも清々しい気分になります。

真の健康住宅、空気がうまい家。これからも多くの良いご縁が生まれますように、心から願っております。



SaiN

2019 Autumn 62



「旬を楽しむ自然体の暮らし」というテーマでお届けしている『SAiN』。2019年秋号の表紙は「唐辛子」です。唐辛子はナス科に属し、原産地の中南米では数千年前から栽培されていたともいわれています。唐辛子が世界に知れ渡ることになったのは15世紀のことで、あのコロンブスの新大陸発見がきっかけのようです。コロンブスは2つの勘違いをしました。ひとつは、カリブ海の西インド諸島を「インド」と思い込んだこと。もうひとつが、現地で見つけた「唐辛子」を「コショウ」と思い込んだこと。その名残りが、「赤い胡椒」と呼ぶ唐辛子の英語名「Red pepper: レッドペッパー」にあります。偉大なる勘違いに思いをはせつつ、スパイスのきいた秋をお楽しみください。

『SAiN』のお申し込みなどはWEBサイトで。
<http://www.e-kaiken.com/sain/>
 © KAIKEN CORPORATION

サイン二〇一九年秋号をお届けいたします
 蝉の声が虫の声にかわり
 また季節が
 うつろっていきます
 みなさまにとって
 どうか
 実りの多い
 秋になりますように
 そして今号のサインが
 この秋の良きスパイスになりますように

05	04	03	02	
融通無碍の平屋	健康自然建材	「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない？	代表 浦上直メッセージ	SAiN 62号 目次
	新しさと懐かしさを土間がつなぐ	はじめのサイン	いまお伝えしたいこと	
	空気ぐうまい家 全国体感録	カイケンブランド		
17	16	13	11	09
編集ほのぼの後記	笑顔のために ほんの少しの積み重ね	おもやの食卓 秋の旬食材 唐辛子	施主 渋谷浩一郎様エッセイ 四季めぐる空気がうまい家	「SAiN特集」 音響熟成木工舎 WEB

カイケンから、いまお伝えしたいこと

カイケンコーポレーション株式会社代表 健康住宅アドバイザー 浦上直 Sunao Urakami

「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない？

無添加という言葉聞いて皆様はどのように感じられますか？「添加物が入っていないので体に良く健康になれる」と感じられる方がほとんどではないでしょうか。実際、添加物が多く使われているより、出来る限り入っていないほうが体に良いことは間違いないでしょう。しかし「無添加」という表示は、添加物が入っていてもいいければ、無添加として商品が出せるという曖昧な定義のもとにあります。

例えば、合成着色料を使用していない商品であれば、防腐剤が入っていてもその商品は無添加商品といえるのです。食品はもちろん、石鹸やシャンプー、化粧品など私たちが口に入れるものから肌に直接接するものに「無添加」という言葉を目にしていくことでしょう。その中で「全成分無添加」という商品、ましてや原料もすべて無添加という商品などは見ることは少ないと思います。いえ、ほとんどないでしょう。では、全ての原料・成分が無添加であれば、安全なのでしょうか？

また、私たちが日々住まう家考えたときはどうでしょうか。やはりすべて無添加とは言えません。住宅の内部を可能な限り木や漆喰などの自然な材料で作ったとしても、お風呂、キッチン、トイレ、サッシ、

換気扇、照明などの設備機器は化学建材になるでしょうし、木の表面は何か塗っているのではないかと、また塗っている場合、その塗料は安全なのか、使用されている接着剤・防蟻剤は大丈夫なのか。さらに木の原産国はどこなのか？ 素材は天然そのままなのか？ 内壁の材料は？ などなどたくさんの疑問が生まれてくるでしょう。

また、全くの自然のものであっても、木を糊で固めた集材材であっても、海外から入ってきて薬品づけになっていても、表面に何か塗ってあっても、防腐剤や糊が使用されている珪藻土も、自然素材がひとつでも入っていれば、その商品は全て自然素材という枠の中にくられてしまいます。家においては「自然素材」≠「無添加」というイメージも強いです。どちらにしても定義は曖昧なのです。

それでも出来る限り自然に近い無添加といえる家を作ったとして、安全で健康であるといえるのでしょうか。花粉症やアトピーなど、何かしらのアレルギーを持つ人口は3分の1以上ともいわれ、シックハウス症候群や



化学物質過敏症も増えている現在は、食べ物や水、日用品だけでなく、家づくりにおいても家族や自分の体のために健康を考えている方が多くなっています。

ビニールクロスが主流だった壁も、和紙や漆喰・珪藻土などの呼吸する素材が増え、合板使用の新建材から天然無垢材の床が増え、化学建材から発生するガスをなくそうと無添加で健康的な素材が選ばれるようになりまし。しかし、本当の健康住宅かどうかの判断も難しいし、無添加だけでは健康な家とはいえないのです。

生活をしていく上で必要なもの、家具・家電・衣類などの生活必需品なくしては、ほとんどの方が不便と思われることでしょう。では、家具・家電・衣類などの生活必需品から化学物質のガスが放散していることをご存知でしょうか？ それら無添加の家に入れてしまうとどうなるか？。もう答えはお分かりですね！ そうです、無添加の家は放散されたガスを吸収してしま、今までと同じ健康な家になってしま

そのためには、様々なものから放散されているガスを「吸着し分解する」必要がある

るのです。そうすることで本当の健康な住宅は生まれるのだと考えています。

カイケンコーポレーションでは「本当の健康住宅」を真剣に考え、「幻の漆喰」「清活畳」「音響熟成木材」という健康自然建材を開発しました。この健康自然建材をバランスよく使用することで、呼吸をし、化学物質を分解し、さらには清々しい空気を作り、快適で安全な住宅を生み出すことができました。

また「幻の漆喰」においては、ホルムアルデヒド分解速度や鳥インフルエンザウイルス感染価を100万分の1に抑制するなどの結果も得ています。さらに、花粉症の原因物質である花粉アレルゲン濃度を低減・抑制する効果も実証されています。



これこそが、「引越した後も本当の健康住宅」なのです。

幻の漆喰



天然の空気清浄器
有明海の赤貝や銀香草（海藻）などを使った完全天然素材の壁材。光と熱に反応する独自の光熱触媒作用を持ち、半永久的に室内の化学物質や有害物質を吸着・分解して住空間の空気を清浄に保ちます。ホコリも減って掃除もラクに。

幻の漆喰 ピュアケアオール

幻の漆喰を塗りやすくモダンに
鉱物を原料とした天然素材を使用し、光熱触媒の技術で生成。原型となる幻の漆喰と同じく、化学物質の分解力に優れ、さらに今後の左官職人不足にも対応できるよう、塗りやすく仕上げられています。



幻の漆喰「10の特徴」
①焼肉などの臭いは2時間程度でほとんど感じなくなる
②タバコの煙・臭いは吸いながら分解
③ベットの臭いはほとんど感じられず、ベッドのうぶ毛はほとんど浮遊しない
④手垢が付きにくい
⑤綿ぼこりが発生しにくい（テレビへのホコリの吸着が少ない）
⑥アトピーの反応が緩和される
⑦ぜんそく・鼻炎・花粉症の反応をやわらげる
⑧抗菌作用 ※大腸菌・黄色ぶどう球菌・サルモネラ・腸炎ビブリオ（日本食品分析センター）
⑨鳥インフルエンザウイルス感染価が100万分の1に ※鳥取大学伊藤教授と共同研究
⑩花粉症の原因物質を低減・抑制 ※埼玉大学大学院王教授と共同研究

幻の漆喰「そとかべ」

光熱触媒作用で「経年美家」を実現
外壁専用の幻の漆喰「そとかべ」は、光熱触媒技術を利用して汚れやすい外壁材をクリーンに保ちます。耐水・耐熱・耐変色・耐緑色化および耐カビ試験により、強靭さや耐久性を証明。時と共に味わいを増す「経年美家」の住まいを実現します。



KAIKEN BRAND 「空気がうまい家」をつくるカイケンの健康自然建材

音響熟成木材



免疫力をアップする木「財」
南九州産の杉を、クラシック音楽を聴かせながらじっくりと常温で音響熟成したこだわりの木材です。木が本来持っている油分やエキスが残り、防菌・防カビなどの作用に加え、人間の免疫力をアップする働きがあるとされています。

音響熟成木材うづくりの床



素足にやさしく心地いい床材
「うづくり」とは、木の年輪を浮き上がらせる加工法。自然な凹凸が足裏を心地良く刺激して血行を良くし、冷え症の方もご安心頂け、こどもたちの扁平足予防にも効果的です。また、凹凸が室内の光を拡散して目に優しく、眼精疲労を和らげます。

竹炭入り清活畳



さわやかで清々しい健康的な空間に
6畳2間でドラム缶1本分の竹炭が入った「清活畳（せいかつだみ）」。竹炭は化学物質を吸着する能力が備長炭よりも優れるとされています。い草の爽やかな香り・肌ざわりが、すがすがしい空間をつくりまします。

リニューアル進行中

最新の情報はウェブサイトでどうぞ
本当の健康住宅、健康自然建材を知りたい方、花粉症やアレルギー、シックハウスなどでお悩みの方、住むほどに愛着がわく自然素材の家づくりをお考えの方、ぜひご覧ください。
アクセスはこちらから www.e-kaiken.com

Renewal to be continued



新しさと
懐かしさを
土間がつなぐ
融通無碍の
平屋



住まいの正面には庭に向けて濡れ縁のようなウッドデッキが設けられており、朝夕で、四季で、国東の風と光のうつろいを肌で感じられる日々が過ごせそうなお住まいです。



簡素でありながら晴々とした存在感を持つK様邸の外観デザインは、大分県の北東部に位置する国東半島のさらに最東端に位置する国東市の晴れやかな風土にふさわしい、品と質をまもっています。

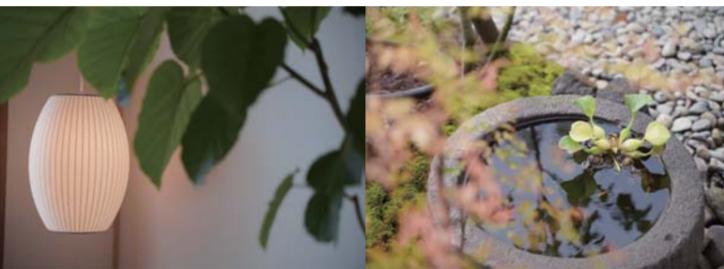


音響熟成木材・幻の漆喰・清活量を使用した家族にやさしい「空気がうまい家」。全国に広がるその魅力をご紹介します。

空気がうまい家
全国体感録

大分県 K様のお住まい

大分県国東市に完成したK様邸は、住まいの中心に広々とした土間が設けられた、41坪の平屋邸宅です。玄関ホール、土間から、和室、個室、リビング・ダイニングがつながる。その住空間は、自在な開放感とともに時代を超えた普遍性を持つ、新しい懐かしさに満ちています。





音響熟成木材の木組みの美しさと幻の漆喰のやわらかな質感、そして竹炭入り清活量のさわやかな風合いが見事に調和した和室。障子を開けば玄関の土間空間とつながり、より開放的になります(写真左)。国東の穏やかな光にあふれ、音響熟成木材「うづくりの床」が足うらにも心地いい、居心地極まる個室(写真右)。

「融通無碍(ゆうづうむげ)」という言葉があります。もとは仏教に由来する言葉で、「何もさまたげるものがなく、別々のものが溶け合い通い合っている」ということのようにです。

K様邸では、住まいの中心に「土間」を設けることでさまたげをなくし、住空間の機能を溶け合わせて、「家」としての穏やかな調和が生み出されています。

土間に限らず、縁側や軒先、坪庭や中庭など、日本の家屋は内と外との境目をあいまいにしたり、小さな自然を住まいの中にとりこんだりしてきました。

「新しいのに、懐かしい」

K様邸で感じるそんな気分は、土間やウッドデッキで内と外とをゆるやかにつないだ住まいのつくりが醸し出しているものであり、そこにはまた、音響熟成木材と幻の漆喰が育んでいる「自然の命」が息づいているのです。



融通無碍という
自由自在に調和する精神



音響熟成木材「黒」仕様の手作りキッチンから眺めるリビング・ダイニング。お近くの見学会でぜひご体感いただきたい「空気うまい」住空間です。



写真左側の玄関土間の右手にリビング・ダイニング、奥正面に和室、奥左手に個室が配された住空間には、広々とした「つながり」が生まれています。



歳月が過ぎれば、家族も暮らしも変わっていきます。変化に対応するには、一つの見方や考え方にとらわれず、素直であるがままに物事を見て感じ、自由自在に考え方を変化させ、融通無碍によりよく対処していくことが大切ですが、そこには「芯」になるものが要です。

K様邸の「芯」は、音響熟成木材と幻の漆喰という、真の健康自然建材です。生きている木の命が人の免疫力を高める音響熟成木材。半永久的に室内の化学物質を吸着・分解する幻の漆喰。この二つの素材があればこそ、時とともに住まいの味わいが深まっていくのです。

人が人生を生きていくように、家もその生を生きていきます。新しく国東の地に生まれたK様邸。そこには、たくましくしなやかな自然の力が生きています。

たくましく、しなやかに
人も家も生きていく



リビング・ダイニングの壁面に設けられた飾り棚は、花々の美しさを引き立てます(写真上)。音響熟成木材「黒」の手作りキッチンは、使いこむほど愛着が増していきます(写真右)。「音響熟成木材バスユニット」仕様の浴室は、日々のバスタイムを温泉宿のような癒しのひとときに(写真左)。



カイケンの家具ブランド
音響熟成木工舎
WEB公開中

「音響熟成木工舎」とは、カイケンコーポレーションの家具ブランドです。100%音響熟成木材を使って、自社工房でひとつひとつ丁寧に手作りする家具・建具・キッチン・ダイニングアート。その特長やラインナップなど、ぜひWEBサイトでチェックしてみてください！

すてきなアイテムを取り揃えてお待ちしております！
Hanna

スマートフォンでもご覧になれます！ぜひチェックを！
HANS

音響熟成木工舎 Forest of Tone Furnitures

About Kagu Tategu Kitchen Dining Art Blog

OJM DINING ART
Dining Kitchen Design Made by Akemi Aoyagi Studio Presented by KAIKEN

モノがたり Story & Quality

家具 Furniture

建具 Joinery

キッチン Kitchen

ダイニングアート Dining Art

「生きている木、音響熟成木材のモノがたり」コンセプトムービー。

音響熟成木材と自社工房による家具づくりについてご紹介しています。

椅子・テーブル・ソファ・ベッドなど、家具のラインナップはこちらから。

ドア・開戸・引戸・収納扉など、建具についてはこちらから。

デザインからQ&Aまで音響熟成木材キッチンの魅力はこちらから。

ダイニングキッチン一式をデザインする音響熟成木材ダイニングアート。

New Arrival

- 2019/08/26 「木のキッチン」ってどんなキッチン？
- 2019/07/30 森から生まれる手作りキッチン
- 2019/06/26 夏の旬食材レシピ「メロンとプロシュートのオープンサンド」をご紹介します。
- 2019/05/27 ダイニングアートのカタログをリニューアルしました。
- 2019/03/27 春の旬食材レシピ「苺のヨーグルトパンケーキ」をご紹介します。

音響熟成木工舎 家具PDFカタログ

KAGU COLE
おすすめ家具

KAGU LOG
家具使用例

お問い合わせ Information

空気がうまい家
KAIKEN CORPORATION

カイケンコーポレーション株式会社 〒814-0171 福岡市早良区野芥2-27-5 TEL 092-874-6110 FAX 092-874-6113

●http://www.onkyojyukusei.com/ ●検索は「音響熟成木工舎」どうぞ

動画で楽しむ・知る

コンセプトムービー
Concept Movie

『生きている木、音響熟成木材のモノがたり』と題したショートムービーを公開しています。楽しみながら、音響熟成木材手作り家具のコンセプトをご覧ください。

スマートフォンでチェック！

暮らしに香る健康家具
Furniture



スマートフォンでチェック！



使うほど愛着がわく

木のキッチン
Wood Kitchen

「木のキッチン」と聞いて、みなさまはどんなイメージを持たれますか？音響熟成木材はもと水にも強く、木の命が生きていますから、使うほど味が出て、愛着も深まっていきます。デザインも多彩な音響熟成木材の木のキッチンを、ぜひお確かめください。Q&Aなどもご用意しています。

スマートフォンでチェック！



無垢・無塗装のオリジナル
Joinery



スマートフォンでチェック！



理想の暮らしをかたちに

ダイニングアート
Dining Art

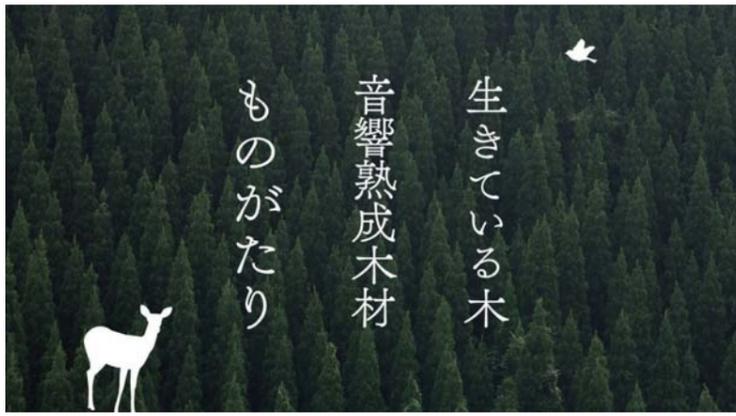


こどもたちにも安心

木っず家具
Kids Furniture



スマートフォンでチェック！



たった5℃の違いが生む大きな違い 大人の自由研究

施主様からの特別寄稿

四季めぐる

空気がうまい家

文◎渋谷浩一郎様



京都府宇治市で空気がうまい家にお住まいの渋谷様ご家族。
四季めぐるその暮らしを、施主様ならではのエッセイにてお届けいたします。

今年の夏は、お盆を過ぎたあたりから気温が下がり、随分過ごしやすいです。何だか、私の子どもだった頃の夏から秋への移り変わりと似ているような…そんな印象です。ちょうど、家の玄関先には、トンボがやってきました。

こうして気持ちのいい夏の終わりを迎えています。ですが、昨年と今年の8月下旬の気温は、数字で見ると大差がありません。

期間中の最高気温(京都市)

2018年8月19日〜25日 31.7〜38.0℃
2019年8月18日〜24日 27.0〜36.7℃

けれども多くの人はこう言われます。

「この夏は過ごしやすいねえ。去年は暑過ぎたのかしら。」

きつとあなたも、今年はこんな言葉をたくさん聞かれたことだろうと思います。全体に1〜5℃程度気温が下がっただけでも、私たちの生活の印象は大きく変わるものだなあ…と実感しています。

とは言うものの、子ども達が夏休みの間は、暑い日々が続いていました。その期間は、やっぱり冷たいものが食べたいということ、様々な野菜を冷凍する調理を楽しんでいました。

通常火を通す野菜を冷凍するとどうなるのか？

以前、野菜は50℃の水で洗うとシャキッとすする「50℃洗い」が流行ったことがあります。これは、野菜に含まれている酵素が50℃くらいで活性化されるためにシャキッとすするといふのです。

ところが、さらに温度を高めていくと、酵素は機能できなくなり、繊維も分解されてしまうので野菜が柔らかくなるそうなんです。

ということは、反対に野菜を冷凍するとどうなるのか？という疑問が湧いてきます。

そこで、キュウリ・ピーマン・もやし・とうもろこし・オクラを冷凍してみることにしました。

通常、オクラなどは火を通して食べますが、冷凍してみるとやはり、野菜の酵素は機能できなくなり、繊維も壊されて柔らかくなるのでしょうか。

冷凍した野菜を自然解凍させてみると…

野菜を一晚、冷凍庫で凍らせてみました。当然、冷凍庫から出した直後は、カチカチです。次第に、野菜の周りの空気中の水分が冷えて、白くなっていきます。

そして、そのまま2時間程度、放置して自然解凍させてみました。

「本来の性質が壊れてしまう」

こんな言い方をすれば、悪い様に聞こえますが、食べ物が豊かではなかった時代には、生きていくために「食べにくいものを食べられるようにする工夫」が必要であり、焼く・煮る・蒸すなどといった高い温度の調理方法を発見したのだと思います。

自然がもつ性質を必要な箇所では活かして、不必要なところは壊す。この自然との付き合い方のセンスのようなものは、現代に生きる私たちよりも先人の方が優れていたのかもしれない。

秋を迎えて、家の窓を開けると夜風が入ってきます。エアコンの風よりは、まだ少し生ぬるい感じがしますが、随分気持ちがいいのです。

こんな事を感じながら冷凍野菜を思い出すと、私たちは野菜以上に気温に大きな影響を受けるデリケートな生き物だと言えそうです。そして、一緒に暮らしている音響熟成木材も今年の過ごしやすいく気温を楽しんでいるのかななんて思うのです。

先日、我が家の近くの「空気がうまい家」にお邪魔しました。ご主人は、寝る前に必ず音響熟成木材にバッハの曲を聞かせてあげているそうです。本当は、人も木々も野菜もそれぞれにとって気持ちがいいと感じられる環境があつてこそ、本来の力が発揮できるという事を、ご主人は十分に分かっています。しゃつたのかもしれない。

気がつけば、蟬の鳴き声はなくなり、秋風と一緒にコオロギやキリギリスの鳴き声が運ばれてきました。



冷凍して自然解凍したとうもろこしを実食

野菜達は、指で押せばグニャつとなるほど柔らかくなっていました。きつと、冷たさが感じられないのであれば、茹でた野菜と区別はつかないでしょう。早速、食べやすい大きさに切つて、いただいてみることに。オクラ・もやしには、少しお醤油をかけて、いただいたのですが、茹でた野菜と全く違いが分かります。キュウリには、醤油・みりん・生姜を混ぜ合わせたところにしばらく漬けておき、きゅーちやん風になる様にしてみました。これもまた、美味しくいただくことができました。ピーマンはどうだったか？触つた感じは、柔らかくなっています。食べた印象は、ピーマンらしい香りが、焼いた時よりも強く残っているという感じでした。問題は、とうもろこしです。なんとなく食べるのに勇気がいりましたが、粒を指で触るとやはり、茹でたてのような柔らかさに変身していったのです。少し塩を振つて、思い切つてがぶり。甘い！粒は柔らかく、とうもろこしの甘さが口に広がつていききました。ただ、焼いたとうもろこしの方が何となく食べやすいかなあ…という印象でした。冷凍した野菜も、火を通した野菜と同等、とても美味しい！と言えれば、格好良かったのですが、日常的に違和感なく活用できそうなものは、オクラ・もやし・キュウリという結果になってしまいました。

ただ、多くの野菜たちは、やはり自分が成長する時に体験していない温度にさらされると、「本来の性質が壊れてしまうようだ」ということは感覚的に確かめられたような気がします。



冷凍前の野菜たち
もやし、オクラ、キュウリ、
ピーマン、とうもろこし



冷凍した後の野菜は
こんなかんじです
2時間ほど自然解凍して
いただいてみました

季節を味わう

おもやの

食卓

なんでもいつでも揃う
いまこの時代に、
あらためて「旬」のものを
見直してみたいと思います。
旬のものは、体にいいし、
なんととっても、
みんなでおいしく
いただけますから。



秋の旬食材 唐辛子

唐辛子は、ナス科のトウガラシ属に含まれるタカノツメなどの辛味の強いものからシントウなどの辛味を含まないものまで、様々な品種の植物から採れる果実のことをさし、数千種類の品種が存在します。

昨今のスパイスブームから海外のものというイメージが強いかもしれませんが、日本でもぬか床に入れたり、タケノコのアク抜きに使用したり、きんぴらなどの料理に使われたりするほか、七味唐辛子の主な原料にもなるなど、古来から日本の食卓にも欠かせないスパイスのひとつでもあります。

乾燥したものは市場でも一年中見かけますが、果実が熟す前の青唐辛子や熟した後の赤唐辛子は、生の状態のものはどちらも旬の時期はわずかな時です。手に入る旬の時期に思う存分楽しみたいところです。

ちなみに、生の唐辛子は冷凍保存ができますので、手に入る時期にまとめて買って冷凍庫に忍ばせておくのも年間を通して唐辛子を楽しむ方法のひとつです。

時を超え 海を越え
ぴりりと香る

旬のわずかな時期に楽しみたいもののひとつに、生の唐辛子を使用したアジア的なメニューがあります。
今回は、現地のレシピをほんの少しだけアレンジして、なるべく手に入る材料で作ることができるガバオライスをご紹介します。

にんにくと唐辛子を、すり鉢などでも構いませんのでしっかりと叩いて潰し、香り成分を引き出すのが大事なポイントです。

現地のレシピでは、ホーリーバジルを使用しますが、手に入りやすいスイトバジルで代用しても十分美味しくできるんですよ。

文と料理 三輪時子

みわ・ときこ / 東京造形大学卒業後、デザイン会社勤務を経て2011年鹿児島に移住後、2013年フールドスタイリストとして独立。雑誌、広告の仕事の傍ら鹿児島市に chiple -saloon of foodies- という名のアートリエで料理教室などを開催中。



🍴 Cooking example



「ガバオ」とはタイ語で「ホーリーバジル」のこと。聖なる植物にも、人生にも、スパイスは良き友です。

世知辛い世の中に
愛のあるスパイスを

一味や七味を入れないうどんのように、
スパイスのない人生は、ちよっともの足
りないのかもしれない。

けれど、スパイスが効きすぎた世の中
は、世知辛い。

いいスパイスは、いい「あんばい」がポ
イントなのでしょね。

いいあんばいで自然の力を引き出した空
気がうまい家で、いいかんじの秋を。



海老のガバオライス
レシピはウェブで紹介しています



www.e-kaiken.com/omoya/

なかなか思う通りにいかない、真っ直
ぐ歩いていこうと一生懸命になっていて
も、ついつい横道にそれてしまう、どう
してもそれなければならなくなる。

会社という枠や、ある程度決められた
基準とルールの中でさえも、常に様々な
イレギュラーは発生し、思うように進ま
ないことも多いかと思えます。

ましてやその枠を一步出てしまえば、
ありとあらゆる人達が、自分の基準で自
分の時間軸を歩んでいるわけですから、
それをより顕著に実感するのはごく自然
のことです。

そんな流れの中にながら、ある程
度の秩序が保たれ、世の中が動いている
のは、人の常識と良心を前提にいた、
社会という枠が確実に存在しているから
であり、無意識の内に各々がお互いを意

識しながら、ルールを守り思いやりを重
ね合っているからだと思えます。

スムーズにいかなくて当たり前、それ
でも出来るだけ充実した流れを得る為

SAIN ESSAY 笑顔のために ほんの少しの 積み重ね

浦上 日章

は、一步引いた位置で確実に起こるイレ
ギュラーに備えること。

ちよっとした事にいちいち腹を立てる
より、心に少しの余裕というか、隙間と
いうか、もちろん、度を過ぎた理不尽に

対しては、毅然とした態度を取ること
時には必要ですが、自分もミスをし、知
らず知らずの内に誰かに迷惑を掛けてい
る、そのことを意識しながら、お互いさ
まの精神で構えていれば、世の中の流れ
というのは案外スムーズになるのではな
いかとも思えるのです。

もちろんこれはあくまで私の個人的な
見解です。恥ずかしながら確実に実践し
ていくわけではありませんが、実践し
ようと意識することで、将来の心の持ち
ように大きな違いを生んでくれるのでは
ないかと期待もしています。

ほんの少し見守ってみる。ほんの少し
気持ちに余裕を持ってみる。ほんの少し
の積み重ね・・・

その広がりがきつとたくさんの笑顔を
生んでくれると信じています。

SAiN 読者アンケート ぜひアンケートにお答えいただき、プレゼントご応募ください!

ご愛読いただきありがとうございます。これからも読者の皆様にもますます喜んでいただける情報誌『SAiN』にしていくために、どうぞアンケートにご協力をお願いいたします。お名前・生年月日・性別・ご住所・TEL・職業・『SAiN』裏表紙に記載されている「正規取扱店名」をご記入の上、アンケートにお答えいただき、下記宛先までご応募ください。下のアンケート専用ハガキ・WEBでもご応募できます。

Q1 『SAiN』を知ったきっかけは?
①セミナー ②見学会・展示会 ③DM ④友人・知人からの紹介 ⑤その他

Q2 「健康住宅」のイメージは?

Q3 いちばん印象に残った記事は? (番号をご記入ください)
①表紙 ②PI. 目次 ③P2. 代表メッセージ ④P3. 「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない? ⑤P4. KAIKENブランド ⑥P5・6・7・8. 全国体感録(大分県K様邸) ⑦P9・10. [特集]音響熟成木工舎WEB ⑧PII・12. 施主 渋谷浩一郎様エッセイ ⑨PI3・14・15. おもやの食卓 ⑩PI6. SAiNエッセイ ⑪PI7. こだわりプレゼント ⑫PI7. 編集ほのぼの後記 ⑬裏表紙 ⑭その他()

Q4 役に立つと思われる記事はどれですか? (「Q3」の番号よりお選びください)

Q5 今後取り上げてほしいテーマ **Q6 『SAiN』へのご意見・ご感想**

Q7 ご希望のプレゼント番号とプレゼント名(第1・第2希望まで)

●ハガキ応募先 〒814-0171 福岡市早良区野芥2-27-5
カイケンコーポレーション(株)『SAiN』秋号vol.62 プレゼント係
●WEB応募先アドレス *スマートフォンは右のバーコードから
https://fkfb.f.msgs.jp/webapp/form/21221_fkfb_2/index.do

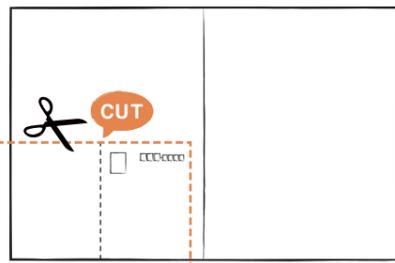
※当選者の皆様は次号(2019年冬号 vol.63/2019年12月発行予定)にて発表させていただきます。



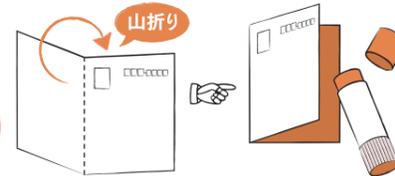
ご応募締切
2019年
11月17日
当日消印
有効

アンケート専用ハガキの使い方

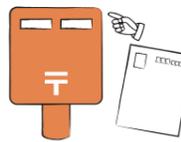
1 ハガキにご記入いただいた後、切り取り線に合わせて、ハガキを切り取ります。



2 切り取ったハガキを山折りにし、中面にのりをつけ、貼り合わせます。



3 記入漏れがないか確認いただき、郵便ポストへ投函ください。



こだわりプレゼント

※ご応募締切 2019年11月17日(日)



1 音響熟成木材手づくりテーブルセット

音響熟成木材手づくり家具の中でも人気の高い、テーブルと椅子のセット。使い込むほど木肌がなめらかになり、美しいツヤも出て、時とともに愛着が増していきます。写真のデザインで、寸法調整につきましてはご対応させていただきます。※当選者決定後の製作となります。



2 音響熟成木材とコハルライトのコラボライト

特製和紙シートを組み立てると、桜の花びらが立体的にうきあがる素敵なインテリア照明器具「コハルライト」。さくら色と電球色に切替でき、2つの違う雰囲気を楽しめます。このコハルライトと音響熟成木材の手づくりスタンドをセットにした特別コラボアイテムです。



3 オーガニックワイン リースリング ペーレンアウスレーゼ 白

特別な年にだけ作られる、オーストリア・クレムスタールのデザートワイン。淡くゴールドを帯びて輝くイエローの色。華やかで甘い気品が漂う、熟してとろけそうな果実の香り。そして、幸福な余韻を長く残す、上品で繊細な甘口の味わいがお楽しみいただけます。



4 ヴィーガンクッキー リリーパリー クッキー詰め合わせ

ヘルシーで体に負担をかけないお菓子が評判の福岡のヴィーガン・スイーツカフェ「リリーパリー」。白砂糖、卵、乳製品などを使わず、メープルシロップやオーガニック食材などのビュアでクリーンな素材を使った、奥深い味わいのクッキー詰め合わせです。

ご当選おめでとうございます! 2019年 夏号(61号)プレゼント当選の皆様

①音響熟成木材手づくりテーブルセット

田辺 淳子 様

②音響熟成木材xコハルライト コラボライト

澤田 享寿 様 中津川 みゆき 様

③オーガニックワイン

矢澤 恵美子 様 岸川 有子 様 熊坂 祐子 様

④ヴィーガンクッキー詰め合わせ

岨下 有香 様 菊地 実生 様 野間 洋伸 様

高橋 直美 様 鈴木 朗子 様 本間 雅勝 様

今号のプレゼントは左ページのアンケートにお答え頂きハガキ・WEBでご応募ください

*WEBサイトプレゼントご応募アドレス

https://fkfb.f.msgs.jp/webapp/form/21221_fkfb_2/index.do

右のバーコードからお申し込みフォームへアクセスできます



フリガナ _____ 生年月日 年 月 日

お名前 _____ 性別 (男性 ・ 女性)

ご住所 〒 _____

お電話 _____

Eメール _____ メールマガジン配信 希望 希望しない

ご職業 会社員・公務員・自営業・学生・主婦・その他 _____

『SAiN』を知ったきっかけは? (番号を○でお囲みください)

① セミナー ② 見学会・展示会 ③ DM ④ 友人・知人からの紹介 ⑤ その他()

「健康住宅」のイメージは? _____

いちばん印象に残った記事は? (番号を○でお囲みください)

①表紙 ②PI. 目次 ③P2. 代表メッセージ ④P3. 「無添加」というだけでは「健康住宅」と言えない? ⑤P4. KAIKENブランド ⑥P5・6・7・8. 全国体感録(大分県K様邸) ⑦P9・10. [特集]音響熟成木工舎WEB ⑧PII・12. 施主 渋谷浩一郎様エッセイ ⑨PI3・14・15. おもやの食卓 ⑩PI6. SAiNエッセイ ⑪PI7. こだわりプレゼント ⑫PI7. 編集ほのぼの後記 ⑬裏表紙 ⑭その他()

役立つと思われる記事は? 上の質問の回答番号よりお選びください >

今後取り上げてほしいテーマ _____

『SAiN』へのご意見・ご感想 _____

ご希望プレゼント番号と 第1希望 _____

プレゼント名をご記入ください 第2希望 _____

※アンケートにご協力ありがとうございました。プレゼント当選者は次号『SAiN』に掲載いたします。



料金受取人払郵便

城南局 承認

3003

差出有効期間
2018年4月1日
から2020年
3月31日まで
<切手不要>

郵便はがき

814-0190

福岡市早良区野芥2-27-5
カイケンコーポレーション(株)

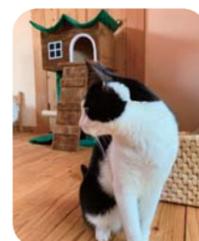
『SAiN』秋号vol.62 プレゼント係



ご愛読頂きましてありがとうございます。
アンケートにご記入いただきましてご応募ください。

この『SAiN』の裏表紙に記載されている
正規取扱店名を下記にご記入ください

※お預かりした個人情報は、カイケンコーポレーション(株)と正規取扱工務店からのイベントや見学会のご案内、本やプレゼント発送、アンケート集計以外には利用いたしません。尚、お客様の個人情報は厳重に管理し、第三者に譲渡することはありません。



今回も隔々までご拝読ありがとうございました。それではまた次回! SAiN 編集部 浦上日章

今年も災害や不幸な事故、多くの困難が続いています。被害に遭われた方々、そして犠牲になってしまった方々に、心からのお見舞いとご冥福をお祈り申し上げます。このSAiNに手に取った皆様が少しでも明るい気持ちになれるよう、紙面を通じて私たちに出来ることを精一杯発信していきたいと思えます。

編集ほのぼの後記

「空気がうまい家」

KAIKEN CORPORATION
カイケンコーポレーション株式会社

お問い合わせはフリーダイヤルでお気軽に (9:00~17:00 ※土日祝/休)

0120-874-814

●本社/〒814-0171 福岡市早良区野芥2-27-5
●電話/092(874)6110 ●FAX/092(874)6113

最新情報はWEBサイトでどうぞ <http://www.e-kaiken.com>

カイケンコーポレーション



●「空気がうまい家」「音響熟成木材」「幻の漆喰」「清活豊」はカイケンコーポレーション株式会社の登録商標です。商標登録「音響熟成木材」登録第4739348号取得「幻の漆喰」登録第4739347号取得「清活豊」登録第4827042号取得●「音響熟成木材」「幻の漆喰」「清活豊」は正規取扱店のみでお取扱いしております。類似品にご注意ください。お取扱い工務店等はWEBサイトで確かめいただけます。

旬を感じる自然体の暮らしへ

Living in a natural way to feel the season

SAIN 2019 AUTUMN ISSUE vol.62
© KAIKEN Co. All Rights Reserved.

発行●カイケンコーポレーション株式会社
【季刊】年4回・3月・6月・9月・12月発行
※無断転載・複製を禁じます

〒八二四〇一七二 福岡市早良区野芥二の二七の五
電話〇九二(八七四)六一一〇

Safety & Healthy
空気がうまい家®



お問い合わせは●カイケンコーポレーション健康自然建材 正規取扱店