



# 秋

# 暮らしの通信

発行

(株) 新堀建材トータル住器

平塚市公所 863-1

フリーダイヤル;0800-888-4134

(通話料無料)

Tel : 0463-50-3751

Fax : 0463-50-3752

E-mail : info@shinborikenzai.com

施工例・お得な情報は新堀建材で検索!

おしゃれで使える簡単アイデア!

# 季節を楽しむ 壁のアレンジ術

空間の雰囲気を大きく左右する壁スペース。簡単アレンジで秋を楽しむ方法を紹介します!



普段は意識することの少ない「壁」スペースは、実は常に視界に入り部屋の印象を左右する重要なポイント。簡単などころからアレンジに挑戦してみませんか。



簡単&手軽に  
秋らしさをとりいれる

壁アレンジの第一ステップには、ウォールステッカーやシートがおすすすめ。貼るだけで、がらりと部屋の雰囲気を変えることができます。切り抜きのイラストタイプから、実際に文字を書ける黒板調シートまでバリエーション豊富で、部屋の雰囲気や用途にあわせて選べます。

ほかにもマスキングテープで写真やポストカードを壁に貼るのもいいでしょう。アレンジの際は、色味を暖色系で統一したり、木の実などのアイテムと一緒に飾ったりすれば秋らしさの演出も可能。ステッカーなどは壁に貼っても簡単にはがせるものが多いですが、商品によって粘着剤などが異なりますので、購入時に必ず確認するようにしてください。



DIYで  
飾り棚を設置しよう

ボックス型や一枚板の棚型など、さまざまなデザインが選べる飾り棚は、収納としても活躍するお役立ちアイテム。棚は大き

すぎるという場合は、細い棒状の木材を押しピンなどで設置して(※)、小さなアイテムを並べてみるなど、自由な発想で壁を飾ってはいかがでしょうか。

ドライフラワーや落ち葉など秋らしいアイテムをプラスしながら、季節を楽しむアレンジに挑戦してみてください。



黒板シート  
かわいくおしゃれなうえ予定を記入するなどの実用性も

写真やポストカード  
マスキングテープで四方を囲ってフレーム風に

ウォールステッカー  
照明のスイッチなどに小さくあしらって

飾り棚  
一度とりつければ収納としても活躍します

ドライフラワーや木の実は壁にプラスして秋らしさをとりいれて

カラー  
黄色や赤など暖色系で統一すれば、寒くなる季節も温か

※壁材が石膏ボードの場合は専用のアンカーなどをご利用下さい。

## 暮らしメモ

いざ壁アレンジをはじめると、壁紙が気になってくるという人もいます。ここでは部屋の用途に適した壁紙選びの基本を紹介します。

### 部屋の用途にあった壁紙を選びましょう

壁紙の色を選ぶ際の基本は、活動内容に適した色味を選ぶこと。毎日を過ごす場所ですから、無理なく日々を充実させることができる、心地よいものを選びましょう。また1日の疲れを休める寝室なら鎮静作用のある寒色系を選ぶなど、色の心理作用を考慮して選ぶのも一つの方法です。

### アレンジしやすい色を選ぶのもおすすめ

リビングのように家族で過ごす空間は、季節ごとのアレンジを前提に選んでみてください。淡いベージュなどのあわせやすい色を壁紙に選んでおけば、カーテンやクッションなどファブリックの色をアレンジしやすくなります。寒い季節は暖色、暑い季節は寒色と使い分けてみてください。



色の心理作用で壁紙を選ぶなら、寝室は鎮静効果の高い青系がベスト。リネンなどを同色系に統一するのもGood!

食欲の秋！ひと手間かけて野菜をもっと美味しく食べましょう

# 用途に合わせて自由自在！ 干し野菜&果物ライフ

食欲の秋にこそ試したい食材保存法が、干し野菜&干し果物。うまみが凝縮した美味しさを楽しめるうえ、使い切れなかった野菜を長持ちさせられるなど、うれしいポイントが盛りだくさんです。

## おすすめ素材と基本のつくりかた


空気が乾燥する秋・冬は干し野菜づくりに最適な季節。おすすめ食材は、つくりやすいキノコ類や、2〜3時間さっと干すだけで美味しくなるたまねぎ、にんじん、ミニトマト、キャベツなどの葉もの野菜。パスタ、炒め物、煮物などにそのまま入れて調理できます。しっかり干してそのまま食べられるりんごにもぜひ挑戦してみてください。

つくりかたは材料を洗って切り、水気を拭きとるに並べ、風通しのよい場所に干すだけ。時間帯は日中(10時〜15時)が目安。夜は一度取り込みます。しっかり水分を飛ばした場合は、市販の切り干し大根などと同様に水で戻してください。使うサイズを考えて切っておくと手間が省けます。



数時間〜1日できる！  
簡単セミドライがおすすめ

干し野菜は完全に乾燥させなくてもOK。調理時のサイズに切って数時間干せば水で戻す必要もなく、野菜のうまみが楽しめます。



電子レンジやオーブン加熱で  
お手軽につくれる！

電子レンジやオーブンで加熱すれば短時間で干し野菜&果物がつくれます。いろいろ試してベストな加熱時間を見つけてください。



### 暮らしのレシピ

#### 干し野菜でつくる 秋のごちそうレシピ

セミドライの干し野菜でつくる塩味のケーキ=ケーキサレとスープ。  
お好みの食材を使ったアレンジで食欲の秋を楽しんでください。

#### 干し野菜とハムのケーキサレ

▼材料(2人分)

セミドライの干し野菜

|           |       |
|-----------|-------|
| パプリカ      | 1/4個  |
| ペビーほうれん草  | 1/4束  |
| ミニトマト     | 6〜10個 |
| ハム        | 4枚    |
| 卵         | 3個    |
| ④オリーブオイル  | 50g   |
| 粉チーズ      | 30g   |
| 塩・こしょう    | 少々    |
| ⑥小麦粉      | 100g  |
| ベーキングパウダー | 5g    |

▼作り方

- 型にクッキングシートを敷き、干し野菜とハムを1cm角程度に切っておく。
- ボールに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。①、④を順に加えて混ぜる。
- ②に⑥をふるい入れ、ゴムベラなどで粉っぽさがなくなるまで、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 型に流し入れ、180℃のオーブンで30〜40分ほど焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

#### 干し野菜のスープ

▼材料(2人分)

干し野菜

|         |        |       |      |
|---------|--------|-------|------|
| 玉ねぎ     | 1個     | にんじん  | 1/2本 |
| エリンギ    | 1/2パック | ミニトマト | 10個  |
| 鶏もも肉    | 100g程度 |       |      |
| オリーブ油   | 大さじ2   |       |      |
| 水       | 2〜3カップ |       |      |
| 固形スープの素 | 1個     |       |      |
| ローリエ    | 2枚     |       |      |
| 塩・こしょう  | 適量     |       |      |

▼作り方


- 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、一口大サイズに切った鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ったら干し野菜を加えて混ぜ、全体に油がまわったら、水と固形スープの素、ローリエを加える。
- 沸騰したら弱火にして10〜20分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

### 暮らしのヒント

#### 干し野菜&果物の保存法

干したあとは密閉容器で冷蔵庫に保存しましょう

干し野菜の保存は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するのが基本です。長期保存したい場合やセミドライの場合は、小分けして冷凍庫で保存してもいいでしょう。しっかり水分を飛ばした野菜は日持ちしますが、水分を飛ばしきっていない場合は、できるだけ早く使い切るようにしてください。



### 暮らしのワンポイント

#### 環境に優しくエコでお得な太陽発電

注目の集まる再生エネルギー・太陽光発電のメリットとは？

ソーラーパネルで太陽の光を電気に変換する太陽光発電。資源が枯渇しない、環境に優しいエネルギーとして注目されています。もちろん家庭にも導入可能。屋根にソーラーパネルを設置し家庭用電力として利用するほか、余った電気を販売できるなどのメリットも。環境やエネルギー問題に貢献する選択肢として、一度検討してみてもいいかもしれません。