

おばあちゃんの知恵袋



たかが紙とあなどれない
日本古来の生活の知恵ですね！

障子の断熱効果

日本の伝統である障子、見た目は薄い紙で心もとない気もしますが、実は優れた断熱効果があるのです。熱の抵抗値(熱の伝わりにくさ)はカーテンに比べて倍近くになるんです。窓とお部屋の間で、空気のバランスをとって熱が失われるのを防いでいるのが障子なのです。夏は涼しく、冬は暖かい、そんな和室の居心地のよさに、障子が一役かっているのです。

水菜のなめたけチーズ和え



角切りチーズでカルシウムアップ！

材料

水菜 1袋
なめたけ 大さじ3
プロセスチーズ . 50g
鰹節 適量

作り方

- ① 水菜は茹でて食べやすい長さに切り、水気をしっかり絞る。
チーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに①となめたけを入れて、和える
- ③ 最後に鰹節をトッピングして出来上がり。

☆ここがコツ！ 水菜の水気はしっかりきって下さいね♪

冬のおうちを楽しもう

～北欧に学ぶあたたかな暮らし～

自然豊かで美しい北欧の国々。その暮らしには、長く厳しい冬をあたたかに過ごす知恵が受け継がれています。そんな北欧ならではのアイデアをこの冬取り入れてみませんか。

◎寒い冬を少しでも明るく、楽しく♪

照明でお部屋はいくらでも明るくなりますが、あえて明るくしすぎないのが北欧風。明るすぎる空間はかえって寒々しいものです。間接照明やろうそくのほのかな明かりのほうがよりぬくもりを感じられます。窓辺は小物や鉢植えで飾り、帰ってくる家族の目を楽しませましょう。

◎外は寒くても家の中はカラフルに♪

動植物など自然をモチーフ(模様)にした鮮やかなファブリックを上手に取り入れるのも北欧のスタイル。プリーツの少ないフラットなカーテンやロールスクリーンなら柄がよりくっきり楽しめます。ファブリックはパネルに仕立てても素敵です。絵画などに比べて手軽なうえ、雰囲気を変える効果は大。季節や気分です柄を変えてみるのもいいですね。自然のモチーフや機能性を大切にするスタイルは、日本の伝統にも通じます。

