

野瀬建築便り

アルプスのチョコレート

バレンタインデーが近くなると、デパートのチョコレート売場が賑わいますね。そのまま飾りたくなるようなオシャレな箱が色とりどりに並んでいます。普段私達が何気なく口にしているチョコレートですが、完成するまでには長い歴史がありました。

チョコレートはもともとカカオ豆からできており、その始まりは、中南米で紀元前にさかのぼります。その頃、カカオ豆は大変貴重なもので、通貨として使われ、そして薬としても飲まれていました。その後、コロンブスによりヨーロッパに渡り、白人たちの手によって砂糖が加えられ、甘い飲み物になりました。

その後、いくつかの改良を重ね、スイスのダニエル・ペーターと言う人が、1875年、世界で初めてミルクチョコレートを作りました。彼の友人の、アン

リ・ネスレにすすめられてミルクチョコレート作りの研究を重ね、ついに甘くとろけるような舌ざわりの板チョコを完成させました。当時ネスレは乳児用食品を扱っていたので、練乳がミルクチョコレートを作る大きなポイントになりました。ペーターの友人であり、隣人だったアンリ・ネスレは有名なネスレ社の創業者です。

ダニエルペーターの考えだした手法は今も受け継がれ、ネスレグループの商品、「カイエ」ブランドとして根強い人気を誇っています。広大なアルプスで育った牛から採れた、ミルクたっぷりのチョコレート。最初のひと口はコーヒーの香りがするのだそうです。

アルプスの草原を想いながら、今日のティータイムはミルクチョコレートを一口。甘い口どけを楽しみましょう。



きれいのたね

『美容や健康に！
アーモンドミルク』

『第三のミルク』といわれる飲み物がありますが、ご存知でしょうか？
それは『アーモンドミルク』のことで、牛乳や豆乳に続く意味での、第三という言葉が使われています。

◆美容効果が高い

アーモンドミルクは、とても人気が高くなっていますが、その人気の秘密の1つは、美容効果がたくさんみられるからです。その中でも特に低カロリーでコレステロール分ゼロ、抗酸化作用は高めという点が優れているので、美容やダイエット意識の高い方には、とても適したミルクとなっています。

◆どこで手に入る？

アーモンドミルクは、昨今ではスーパーなどの飲料コーナーにも並んでいるので、手軽に手に入れられる点もうれしいところです。味の種類も豊富なので、好みのものを見つけられると思いますよ。



◆料理にも使える

ストレートタイプであれば、牛乳や豆乳と同じ感覚で、他の飲み物や料理に混ぜて飲食してみることもできます。例えば、スムージーやスープに混ぜるとか、クリーム系パスタをつくる時にもオススメです。



◆自分でつくれる

アーモンドミルクは、市販以外でも自分でつくることができます。水で8時間以上柔らかくしたローアーモンド(生アーモンド)を、ミキサーにかけ、さらにガーゼでこしたら完成です。

美容や健康が気になる方は、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

暮らしのエッセンス

黒豆茶でリラックス

最近、よく見かける黒豆茶。香ばしい香りが落ち着きます。黒豆茶を飲んでリラックスしましょう。



◆黒豆はノンカフェイン

黒豆茶は黒豆を原料として使用したお茶で、もともと黒豆にカフェインが含まれていないので、ノンカフェインのお茶として夜も安心して飲めます。

◆黒豆の栄養は

黒豆の皮の黒い部分に、ポリフェノールの一種のアントシアニンがたっぷり含まれています。アントシアニンは眼精疲労の回復や、血液をサラサラにする働きや、抗酸化作用にも効果的です。

◆黒豆茶を作ろう

- ①黒豆をさっと洗って、ザルにあげる。
- ②電子レンジで500wで4分ほど加熱。
- ③フライパンにあけて中火のとろ火でゆっくり炒る。(焦げないように)
- ④10分ほど炒り、香ばしい香りがしたら火を止めてそのまま冷ます。
- ⑤一握りの黒豆を急須に入れて沸騰したてのお湯を注ぎ、しばらく蒸らす。

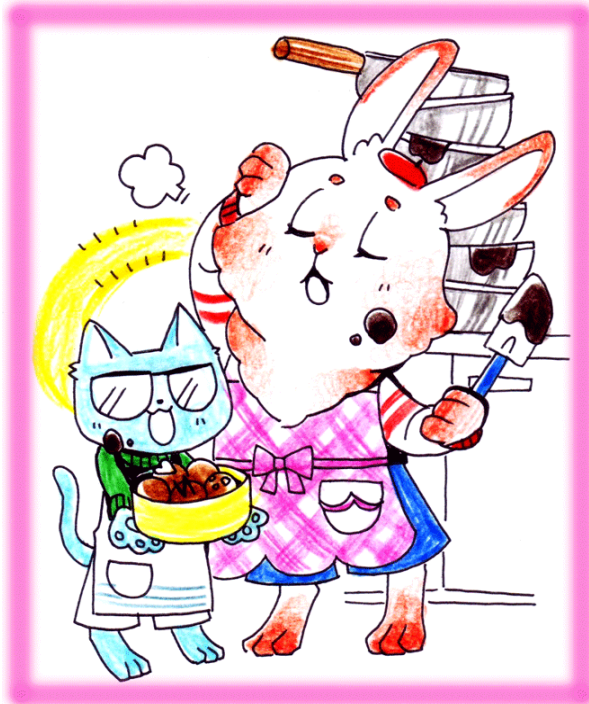
使用した後の黒豆は、お米と一緒に炊くととても美味しいご飯になります。寒い夜にほっこり。黒豆茶をぜひどうぞ。

あたまストロツ子

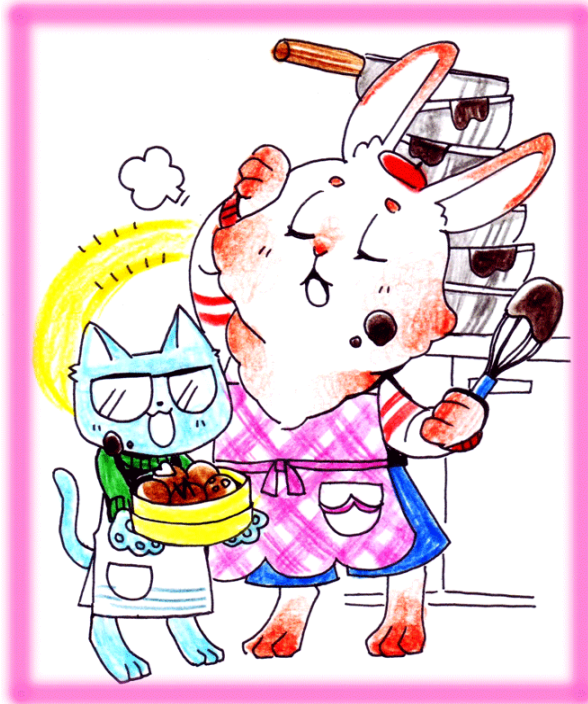
●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？？

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

しあわせMy Life!

～塗ってはがせる
ラバーズプレー～

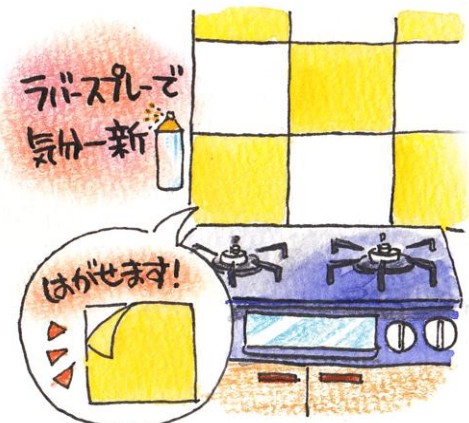
自分が住む空間の雰囲気を変えると、気分もリフレッシュするもの。気分一新、DIYで部屋の模様替えをしてみませんか？

今回オススメしたいのは、カラースプレーを使った塗装のDIYです。塗装と聞くと、「失敗するかも…」 「元に戻したくても戻せない」という心配が浮かんでしまうのではないのでしょうか。でも大丈夫。『TSM DESIGN 塗ってはがせるラバーズプレー（水性）・液体ラバーズプレー（油性）』を使えば、その問題は解決するんです。

このラバーズプレーは、乾くとゴムになる新感覚のカラースプレーです。乾いていれば簡単に剥がして元に戻せるので、気軽にイメージチェンジを楽しむことができます。

使い方は一般的なカラースプレーと同じ。粒子が細かく噴射口が広い為、初心者でもムラなく綺麗に塗ることが出来ます。表面がゴム皮膜になるので、傷から守るプロテクション効果や滑り止め効果がありますし、空気や水を遮断するので、金属に塗ればサビを防止する効果も。屋外や水周りにも使用可能なので、トイレやキッチン等幅広い場所で使えます。カラーは油性・水性合わせて20色。効果だけを狙って使えるクリアカラー（透明色）があるのも嬉しいですね。

DIYで模様替えをして、居心地の良い空間作りをしてみたいはいかがでしょうか？



まちがいさがし答え：①ウサギさんの持っている道具が違う②上から2番目のボールのチョコが違う③ネコさんの持つ箱が1段か2段か④ウサギさんのエプロンの結び目が違う⑤ネコさんのスポンの長さが違う

今どきリフォーム事情

～ 建替え？リフォーム？ ～

建替えるのか、リフォームするのどちらがよいのでしょうか？
まずは基本的な事を知っておきましょう！

◆リフォームと建替えの違いは？

リフォームは住宅の基礎部分は残して、間取を変えたり、水回りを新しくすることを言います。一方の建替えは基礎部分から壊して新しく建てることを言います。長年住んでいるお家をリフォームするのか、建替えるかはよく出てくる問題です。もちろん建替えると、新しく間取りをつくるので、お部屋は自由に考えられますが費用はそれなりに高くなります。また、既存の家を壊す処分費用が多くかかる場合があります。建物の種類や条件にもよりますが、一坪3万から6万くらいはかかる上、登記や、別の住居を借りる費用もかかるので気を付けましょう。近年ではリフォームが人気になっています。しかし、間取り等は自由に変更できない場合や、特に階段の位置の変更は費用がかかるので注意が必要です。



◆減築する？

最近ではリフォームする時にも、減築を希望される方も増えてきています。お部屋が多くあると掃除や管理が大変です。また、広い分だけ多くの物を保管してしまったりするので、なるべく必要最低限の居住スペースに絞っていくことも出来ます。

◆建替えられない土地

建築基準法や条例の改正により、建替えられない土地や、建替えたとしてもいまより小さくなったり、道路から離れて建てる必要がある場合もあります。建て替えを検討するなら一度、市町村に確認をしてみてください。リフォームの場合でも、規模が大きくなれば、建築確認申請が必要な場合もあります。その際にも問い合わせが必要です。

棟梁の日記

こんにちは皆さん！

最近では空き家も多く見られます。

近所の「あばら家」、風雨のたびに「屋根の切れ端」が飛び散って不安だという経験はありませんか？もし、この建物が倒壊しそうな場合、占有訴権（民法196条）に基づき建物を取り壊すよう求めたり、予防措置を講じるよう求めたりすることが出来ます。

また、倒壊の危険性が非常に高い場合には正当防衛や緊急避難（民法206条1項、2項）に基づき、この建物を取り壊したり修理したりすることも出来ます。

ただし、いずれの場合も要件がかなり厳格に判断されるので、いきなり建物を壊したり修理したりするのはリスクがあります。もし、実際に車が傷つくなどの損害が発生した場合はどうすればいいのでしょうか。屋根の切れ端で物が傷ついた場合、建物の設置又は保存に瑕疵（欠陥）があれば占有者又は所有者に対して損害賠償責任を追及することが出来ます（民法171条1項）。損害賠償請求をするためには建物に欠陥があることを立証しないといけませんので、事前に建物の状況を写真で撮影したり、雨漏りしている等の情報を聞いた場合は録音をしたりメモを取っておく必要があります。

また、日頃から近所さんとのつながりを大切にしたいですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十五年建設業許可（般-28）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事
（天然乾燥材住宅（ともいきの家）を予算に応じてご提供します）
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail nose@noken.jp
- ・ホームページ <http://www.noken.jp/>

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。



明けましておめでとう
ございます！本年も宜しくお願
い致します。マダマダ寒い日が続
きますので皆さんご自愛下さい。
野瀬建築便り今年も頑張っ
て作ります。お楽しみに！