

尾道

空き家を利用したまちづくり



5月の10連休中に尾道に行ってきました。ふもとから山頂の千光寺に繋がる坂道沿いにたくさんの空き家があります。新しく建替えることもできない朽ち果てるのを待つだけのような空き家ですが、その空家を改装してカフェにしたり宿泊施設にしたりしています。



この建物は古いアパートを、改装してLOG(ログ)という名前の宿泊施設、カフェ、お店、にしています。室内も、室内からの景観もとてもすてきで、風も気持ちよく流れ居心地のいい建物でした。

スタジオムンバイというインドの設計事務所が手掛けたそうですが、そう言われれば何となく、インドっぽい感じの色合いかなと思いました。

あまり、日本では見ない色遣いと仕上げの感触ですが、雰囲気はとても良くて、特に、床とかベンチの仕上げは何とも言えない自然の風合いで、どこかの現場で使ってみたいと思う程でした。

部屋は満室で見学できませんでしたが、今度は是非泊りがけで訪れてみたいと思います。＼(^o^)／

今月のお勧めレシピ 「オクラを使った胡麻和えサラダ」

森安 晴香

オクラの旬は6月～9月で、β-カロテンやビタミンE、カルシウムが豊富な栄養価の高い野菜です。特にネバネバの元となる成分であるムチンは、食事でとった糖や脂肪を包み込んで消化吸收を穏やかにしてくれ、食後血糖値やコレステロール値の上昇をゆるやかにする働きが期待できます。また、ムチンには胃の粘膜を保護し、消化、吸収を助ける働きがあり、夏の暑さで弱った胃腸を回復させて夏バテ予防になるので、これから季節にしっかり食べたい野菜です。



<オクラを使った胡麻和えサラダ>



<材料>

オクラ	4本	ごま油	大さじ1
きゅうり	1/2本	塩	1～2つまみ
ミニトマト	3～4個	白ごま	適量
みょうが	1本	醤油	小さじ0.5～1

<作り方>

- オクラはゆでて縦1/4に切る。きゅうりとみょうがを千切り、ミニトマトを一口大に切る。
- ボウルに1を入れ、ごま油、塩、醤油を加え和える。仕上げに白ごまをかけて出来上がり。



えびすや株式会社
EBISUYA 宅地建物取引業 岡山県知事(13)第1570号

えびすや株式会社

T E L 086-284-6170 F A X 086-284-6170

ホームページアドレス <http://www.ebisuya-net.co.jp>

建設業 岡山県知事 許可(般-29)第18640号 ホームページアドレス <http://www.ebi-ken.com>