

「三須の家」外観

夏涼しくて冬暖かな・・・充填断熱+外断熱の家



今年のドーモ2月号で内観のご紹介をさせて頂きましたが、外構が出来上がりましたので今回は外観のご紹介です。左官の塗り壁仕上げで落ち着いた感じに仕上がりました。



まだ出来上がって4か月で、実際に住まわれだして2か月ちょっとしか経っていませんが、その間のお施主様の住まれた感想は、「この家は結構涼しい」と言われます。

この建物の、断熱の仕様は、2月号で詳しくご紹介していますのでここでは、改めては述べませんが、断熱性能という点からまず思うのは、冬の寒さに対してと思ってしまうかもしれませんが、実は寒さだけではありません。

夏の暑さに対しても、断熱性能の優れた家は、快適な環境を与えてくれます。ただ、夏の暑さ対策は、断熱だけではありません。遮熱もとても大事な要素になります。

こちらの家では大屋根の軒を深くとって、夏の日射を防いでいます。また、左右の袖壁で東西からの日射も防ぐことができます。

これから、本格的な夏がやってきます。「今年の夏はこの家のおかげで、快適に過ごせたなあ」と言っていたいただけると信じています。

もちろん、冬も暖かですよ。!(^^)!

今月のお勧めレシピ

<焼きとうもろこしの蒸し肉団子>

森安 晴香

夏野菜のイメージが強いトウモロコシは、夏から初秋にかけて収穫されるので、今の時期がまさに旬といえます。トウモロコシの主成分はでんぷんで、たんぱく質や脂質、糖質をバランスよく含んでいます。ビタミンB1、B2、Eが多く、特に胚芽の部分にリノール酸やこれらのビタミン類が多く含まれているので、細胞の酸化を抑え老化防止に有効です。



<材料 10個分>

☆ひき肉（鶏又は豚）	200	とうもろこし	1本
☆絹ごし豆腐	150g	バター	10g
☆長ねぎ	50g	塩	適量
☆ドライパン粉	20g	もやし	200g
☆酒	大匙	水	1/4カップ
☆醤油	大匙 1/2		
☆オイスターソース	大匙 1/2		
☆塩コショウ	適量		
☆砂糖	小匙 1		



<作り方>

1. 豆腐は軽く水切りをする。長ねぎはみじん切りにする。とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。
2. フライパンにとうもろこしとバターを入れ、こんがり焼く。塩を振り、冷ましておく。
3. ボウルに☆の材料を合わせてしっかりもみ混ぜる。
4. 3のタネを10等分して丸める。2で焼いたとうもろこしの上で丸めた肉団子を転がし表面にまぶす。
5. フライパンにもやしを置き、その上に4を並べる。水を加えて蓋をし、強火にかけて沸騰したら弱火にし、7分ほど加熱する。もし水がすぐになくなって焦げてきたら水を少し足す。
6. お皿にフライパンに敷いた野菜と一緒に盛りつけて完成。