

2025
AUTUMN

秋

Live well リブウェル発

暮らしの通信

発行 (株)丸善遠藤装室
静岡市葵区沓谷6-8-10
TEL (054) 261-1334
FAX (054) 261-1339
<http://www.maruzen-endo.co.jp>
E-mail. livewell@maruzen-endo.co.jp



明るさも
開放感も段違い！

室内窓のすすめ

光を取り込みながら、
空間をより広く見せる室内窓。
その魅力と実用性をご紹介します。

昨今のリフォーム・トレンド「室内窓」をご存知ですか。部屋の壁の一部に窓を作り、部屋と部屋、または廊下などほかの場所とつなぎ、明るく開放的な空間を作るアイデアです。これからの部屋作りに、ぜひ注目してください。

あきらめていた空間が
素敵に生まれ変わる

室内窓のいいところは、やっぱり採光。日当たりが悪い部屋や場所に、ほかの部屋からの光を呼び込むことができます。



換気のこととも考えるなら、はめ殺しの窓ではなく、実際に開閉できるタイプがいいでしょう。

部屋どうしの視覚的なつながりが生まれ、家族のコミュニケーションは、これまでに以上にとりやすくなるはずですよ。

デザインいろいろ
室内窓のバリエーション

LINEの室内窓シリーズ「デコマド」は、フレームの色やガラスの種類も豊富。ライフスタイルやインテリアに合わせて、さまざまなパターンから選ぶことができます。



上下いっぱいまで広げれば、「仕切りながらもすごくオープンな」空間に

間取りから見直すことで、たとえば納戸としてしか使えなかったスペースが、素敵な家事室や書斎に生まれ変わる——、そんな大変身も十分に可能です。

室内窓があれば、あきらめていた「デッドスペース」も驚きの素敵空間に。ぜひご検討ください。

暮らしメモ

内窓アイデア
こんなスペースに

●廊下や玄関ホール

間取り上、採光しにくい作りになってしまふことが多いのが廊下や玄関ですが、隣接する部屋に内窓をつけることで、光の「おすそわけ」をもらえます。

●クローゼット

ウォークイン・クローゼットの一部を「見せる収納」に。完全にオープンな「見せる収納」と比べると、透明ガラスの仕切りがワンクッションになり、よりインテリアなじみやすくなります。お気に入りの服やコレクションを楽しみましょう。

●テレワークスペース

生活空間とワークスペースをしっかりと区別しながらも、閉塞感がありません。家族の気配を感じつつ、仕事に集中できます。

●学習スペース

リビングやキッチンから目の届く場所に子どもの学習スペースを。「個室では目が届かなくて不安」「リビングでは集中できない」といった、よくあるお悩みの答えになりそうです。

学習スペースなら半個室タイプがおすすめ



秋の味覚をヘルシーに

せいろで簡単！蒸し料理

秋の食材が魅力的な季節になりました。今年は素材の持ち味を引き出す「せいろ」を使った蒸し料理に挑戦してみませんか。

「面倒くさそう……」と敬遠しているのならもったいない。簡単に楽しく、健康的でもあるせいろ料理をぜひ始めましょう。

せいろには中華式と日本式がありますが、初心者におすすめなのは中華せいろです。竹、杉製なら安価なものも多く、気軽に重ねてたくさんの食材を一度に蒸すこともできます。

せいろで蒸した野菜は甘く、うまみがしっかりと感じられるはず。茹でた時のように栄養が流れ出てしまう心配もありません。逆に肉は余分な脂が流れ落ちてくれます。固くなったパンはふかふか、冷凍したごはんもつややかに。実はせいろは、毎日使える実用的な道具なのです。

蒸しあがったらせいろごとお皿に乗せて、そのままテーブルへ。食卓をにぎやかに彩ります。



せいろ 使いこなし術

～使い方からお手入れまで～

● 受け台があれば手持ちの鍋でOK

専用の鍋がない時は、市販の受け台を挟んで。手持ちの小さな鍋で十分使えます。



● 油っこい食材は？

脂分の多い食材や調味料をたくさん使った時は、専用の紙や葉物野菜を下に敷いて汚れを回避。お皿ごと蒸しても大丈夫です。



● お手入れに洗剤はNG

使い終わったら、濡らした布巾などでよく拭き、陰干しします。汚れが取れない時は、たわしを使って水洗いして。臭い移りしやすいので、洗剤はやめましょう。



暮らしのレシピ

野菜の肉巻き せいろ蒸し

肉と野菜をバランスよく、せいろを使って蒸してみよう。野菜はお好みで変更しても。



❗ せいろは必ず湿らせてから

せいろを使う前には、必ず水をかけて湿らせる。(初めて利用する時は食材を入れずに約15分間空蒸しする。)

▼材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り) …………… 10枚
豆苗 …………… 100g
えのき茸 …………… 100g
にんじん …………… 1本
塩・こしょう …………… 適量
酒 …………… 大さじ1
塩、ごま油、ポン酢など …… お好みで適量

▼作り方

【下準備】豆苗、えのき茸は根本をカットしてから、10等分にほぐしておく。にんじんは5cm長のスティック状になるようにカットし10等分に。豚ロース肉は塩・こしょうを軽くふり、下味をつけておく。

①豆苗、えのき茸、にんじんの10分の1量を1つ分として、豚ロース肉1枚で巻く。これを10本分作る。

②鍋に水(分量外)をたっぷり入れ沸騰させる。

③せいろをしっかりと濡らしたら、専用紙か葉物野菜(分量外)を敷き、①をバランスよく並べ、酒をふりかける。

④②の鍋に③をセットし、ふたをしたら中～強火で約10分蒸す。蒸し上がったらせいろごと皿に乗せてテーブルへ。塩・ごま油(1:1で合わせる)、ポン酢など、お好みの調味料でいただく。

主食も一緒に温めて

時短を目指すなら、もう1段せいろを追加して、主食も一緒に温めましょう。冷凍のごはんや市販の冷凍うどんがおすすめ。10分程度で熱々です。

暮らしのヒント ● 読書の秋を楽しむアイデア

読んで終わりじゃない、「読書会」で一歩進んだ楽しみ方を

読書会が静かなブームです。決められた本を読んで、その内容について話し合う集まりのことで、ほかの人の視点を学んだり、読書を通じた交流を行ったりします。町の小さな個人書店は本にまつわるイベント情報が豊富です。散歩がてら訪問するのもいいでしょう。開催情報はSNSなどでも見つけられます。



暮らしのワンポイント

忘れないで！ 食洗機の定期的なお手入れ

ベストコンディションを保つために必要なこと

食洗機のお手入れ、毎日しておきたいのが庫内の乾燥と残さいフィルターの清掃です。また、月に1度は洗剤カスや油汚れを落とすための空運転(あれば洗浄コース)が必要です。なお、クエン酸をメンテナンスに利用するのは要注意。金属部品のさびにつながる恐れがあります。正しいお手入れでいつまでも快適に使いましょう。

※本記事に記載の内容は、メンテナンスに関する一般的な情報です。利用している食洗機メーカーの指示や説明書は必ず参照してください。