



「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設

あしがき

いつも中村新聞「Nstyle」を読んでいただきありがとうございます。気温の変化とともに木々の彩りを見て四季の移りを感じられるこの季節。残暑が長く厳しかった今年も、早いもので残すところ2ヶ月ほどとなりました。年齢を重ねると時間の感じ方が早くなると言われていますが、一説によると、日々同じことをするのはなく、常に新しい何かを体験することで脳が刺激を受け、時間を長く感じるそう。子供に比べて我々大人は、新しい体験の機会は減っていくため、年々時間が早く感じるというのも納得の説ですね。

今号では、「秋の彩り」をテーマにお届けしましたが、今までやったことがない小さな挑戦で、刺激を楽しむ暮らし方をぜひ試してください!

中村新聞編集チーム一同

Vegetable Garden

キッチンやベランダで育ててそのまま料理に おうちでミニ菜園

キッチンで気軽にできる水耕栽培と、おうち時間を利用してプランターでの野菜作りに取り組んでみませんか。すくすくと育つ野菜のグリーンに元気をもらえそうです。

水耕栽培でスプラウトづくり

おすすめの作物

- 豆苗
スポンジや湿らせたキッチンペーパーの上に種をまき、発芽するまで日光を当てないようにします。発芽後は日当たりの良い場所に移動させて育てます。
- 三つ葉
買ってきた三つ葉の根元を3cmほど残して切り落とし、スポンジごと水の入ったコップに入れておくと、再び芽が伸びてきます。水はこまめに交換してください。

注意 水耕栽培はカビが生えやすいので、栽培容器を清潔に保つ工夫が必要です。もしカビが生えてしまったら食べないように。きれいな水で育ててください。

鉢やプランターで野菜づくり

おすすめの作物

- ラディッシュ
プランターの土に筋を作って列になるように種をまきます。ある程度育つと、ラディッシュの実を大きくするため混みあったところを開きしてください。
- 春菊
春菊も一列に種をまいて、株を大きく育てるために間引きをします。収穫はまず葉っぱのみを切り取って食べ、最後に株ごと抜くと長く楽しめます。

注意 野菜づくりに欠かせないのが日光と水。プランターは日当たりの良い場所に置き、毎日水をあげましょう。育ちが遅いときは肥料を足すといでしょう。

旬の食材が大活躍! 秋の味覚大満足レシピ

『秋の彩りパワーサラダ』

秋の味覚を盛り込んだ、華やかで栄養バランスも良い主役級サラダ! 味噌を使った手づくりドレッシングがサラダの味を引き立ててくれます。

材料 (2~3人分)	鶏もも肉.....1枚(約250g)	ラディッシュ(葉付).....3~4個	ドレッシング
	お好みのキノコ.....100g	ニンニク.....1片	リンゴ.....1/4個
	サツマイモ.....中1/2本(約100g)	ミックスナッツ.....20g	味噌.....小さじ1
	柿.....1/2個(約100g)	オリーブオイル.....大さじ1/2	④オリーブオイル.....大さじ1
	レタス.....50g	塩・コショウ.....少々	酢.....小さじ1
	ニンジン.....1/3本(約50g)		

step1 鶏肉は厚さが均一になるように包丁で開き、塩・コショウをする。ニンニクはスライスする。フライパンを強めの中火にかけてオリーブオイルとニンニクを入れ、ニンニクの香りが出たら鶏肉を入れて両面をこんがり焼く。鶏肉に火が通ったら取り出して余分な油を取り、食べやすい大きさに切ったキノコをさっと炒める。

step2 レタスは洗って水気をよく切り、食べやすい大きさにちぎる。ニンジンは皮をむいてピーラーでスライスする。ラディッシュは洗って葉と根を分け、根は5mmの厚さの輪切り、葉は3cm幅に切る。柿は皮をむいて1cmの厚さのくし切りにする。

step3 サツマイモは1.5cm角に切って水にさらし、耐熱容器に入れてラップをかき600wのレンジで2分加熱する。リンゴは皮と芯を除いてすりおろし、②とよく混ぜる。

step4 ①の鶏肉のあら熱が取れたら食べやすい大きさにカットする。サラダの具材を彩りよく盛り付け、粗く砕いたナッツを散らす。食べる直前にドレッシングとよく和える。

料理：倉敷純子

next 16

Nstyle

..... テーマ

『流行ガイド2022(仮)』

2022年1月配布予定

vol. 15

NOVEMBER 2021

Nakamura Construction

Nstyle

新しい暮らしかた情報誌

彩り溢れる 秋の魅力

空気がさらっと乾燥していて、気温も過ごしやすいこの季節。読書やスポーツだけでなく、何をするにも適した気候であることから、「○○の秋」という様々なフレーズが世の中に溢れます。まさに彩りの季節ですね。しかし、いまだコロナ禍の閉塞感は燻っており、行楽を楽しむのも感染状況を見ながらという状態はしばらく続きそうです。自宅で、近所で、少人数でと制限はあっても、せつかくの秋です。いつもはしないようなことにもトライして、楽しむのも良いかもしれませんよ!

Life Style

Vegetable Garden

Cooking Recipe

彩り豊かな秋の味覚を自宅で満喫!

旬のお取り寄せ

家にも全国各地の美味しいものが食べられる「お取り寄せ」が、時代に合わせてどんどん進化しています。暮らしの楽しみに加えてみませんか。

生産者から直接届く「食べチョク」
<https://www.tabechoku.com/>



収穫したばかりの野菜、こだわりの飼料で育てた肉、環境に配慮した漁による魚。まるで産直市を巡るようにワクワクした気持ちにさせてくれるサイトです。購入だけでなく、生産者に感想を伝えたり、レシピを聞いたり、双方向の交流ができるのもリピーターが多い理由。各地の珍しい食材を探すのも面白いですよ。



お取り寄せジャンル

- [野菜] 旬野菜のセット、秋ナス、ネギ etc
- [フルーツ] ゆず、イチゴ、栗 etc
- [肉][魚介][卵][米]

ちょっと贅沢をしたいときに「婦人画報」
<https://fujingaho.ringbell.co.jp/>



創刊100年を超えるライフスタイル誌の「婦人画報」がセレクトした、各地の美味しいもの、スタイリッシュな実用品が満載。特に和洋のスイーツが豊富で、オンラインではここでしか買えないものも。商品写真の美しさに魅かれてクリックすると、丁寧な説明が添えられた雑誌の世界観に浸れます。



お取り寄せジャンル

- [スイーツ] クッキー缶、チョコレート、わらび餅、最中 etc
- [お惣菜] 鍋セット、点心、おせち料理 etc
- [和雑貨] 茶道具、豆皿 etc

Life Style

暮らしのシーンを鮮やかに♪

秋の彩りstyle

澄み切った青空に赤や黄の紅葉が映える、色彩豊かな季節がやってきました。今回は、日々の暮らしに「彩り」を取り入れる楽しみ方やポイントをご紹介します。どれもすぐに挑戦できるものばかりなので、ぜひ試してみてくださいね。

日常を彩る食事がテーマ

オススメ図書



迷いながらも自分に正直に生きてみる「パンとスープとネコ日和」

著者：群 洋子
2012年/角川春樹事務所

勤めていた出版社を辞め、母が遺した商店街の食堂を改装して引き継ぐことに決めた53歳のアキコ。メニューはサンドイッチとスープ、サラダのみ。スタッフの「しまちゃん」と店をやりくりし、ネコの「たろ」を可愛がる日々の中で、自身の生い立ちや商店街の人々と向き合い、時には食堂のあり方について悩む姿をまっすぐに描いた一冊。

スタッフレビュー



風景と人物、ネコの描写が丁寧で、映画を見るように小説の場面が思い浮かびます。主人公の葛藤がリアルで素直に泣いたり笑ったりするアキコさんが魅力的。読み終ると家に花を飾りたくなりました。



昭和の名脇役女優の食卓を拝見「沢村貞子の献立料理・飯島奈美」

献立：沢村貞子 料理・文：飯島奈美
2020年/リトルモア

NHK Eテレの番組「365日の献立日記」を書籍化。沢村貞子さんが26年間毎日続けた献立日記から、フードスタイリストの飯島奈美さんがレシピを考案し、料理を再現する。四季折々の食材を工夫し、家族の健康と回らんを願って作られたメニューは、昭和のおおらかな雰囲気と家庭料理の醍醐味を伝えてくれる。読み物として楽しめる仕掛けも。

スタッフレビュー



料理の手順が箇条書きではなく文章で書かれており、温かみを感じます。ローストビーフなどのご馳走から「しらすとおろし」など実家を思い出すメニューまであり、取り入れやすいです。

憩いの我が家を彩りの空間に!

お手軽DIY

少しの工夫で空間や暮らしを彩れるとあって、女性の間でも人気が高まっているDIY。身近にある道具でDIYを楽しんだり、お部屋を簡単にイメージチェンジしたり。初心者でも挑戦できるDIYのレシピを紹介します。

おうち時間を華やかにする「彩りアイデア」

100円ショップのアイテムでつくる折り畳みアイアンシェルフ



DIYコーナーも設けられる最近の100円ショップ。今回は、アイアンラックや木材を組み合わせて、ナチュラルテイストのシェルフを作成。接続部を蝶番で固定することで、折り畳める仕様になっています。



ナチュラルな風合いにするため、木材に塗料を塗る。刷毛の代わりにスポンジやウエスを使ってもOK。塗料が乾いたら次の工程へ。
アイアンバーの固定箇所を印をつける。まとめて印をつけることで、ズレ防止に役立つ。本数や間隔は好みに合わせて調整を。
アイアンバーの穴と板の厚みに合うサイズ&長さのねじ(または釘)で、目印に合わせてアイアンバーを固定。さらに蝶番を付属のねじで留め、2本を接続させる。
アイアンバーとワイヤーバスケットを結束バンドで固定。結束バンドなので、かごの取り外しや入れ替えなども簡単にできる。

暮らしを彩るマスキングテープ「mt」で壁紙アレンジ♪



岡山発祥のマスキングテープ「mt」を使って、空間の衣替えに挑戦。壁紙感覚で使える幅広タイプもあり、愛着のある家具や空間を簡単に彩ることができます。



mtを使って様々なシーンを華やかに♪



インテリア

ステーションナリー

ラッピング

パーティー

【手順】
①貼る部分の汚れや水分をきれいにふき取る。キッチン回りに貼る場合、油污は入念にふき取りを。
②上から下に向けて、少しずつ貼っていく。スキージーやタオルなどを使い、空気が入らないよう注意する。
③壁など大きな面に貼る場合、2人がかりで傾きをチェック。失敗しても貼りなおせるので安心。

「mt」についてのアレコレはHPを見てね!



[mt ホームページ]
<http://www.masking-tape.jp>



[mt オフィシャルオンラインショップ]
<https://shop.masking-tape.jp>

彩りの季節をワンランク上の写真に!

スマホ撮影術



ポイント1 グリッド線を表示して構図を整える

グリッド線とは、画面を格子状に分割する線のこと。この線を目安に撮影すると、構図を決めやすくなり、さらに水平・垂直を意識して撮影ができるのです。これだけで、すっきりとしたまとまりのある一枚が簡単に撮影できます。



ポイント2 フラッシュなしで撮影する

少し暗い状況でもフラッシュを使わず撮影することで、自然な雰囲気になります。屋外の場合は逆光を避けるのが基本。室内の場合は、レースカーテン越しのやわらかい光で撮影すると◎。フラッシュが自動の場合はオフ設定にしましょう。



ポイント3 ポートレート機能で一瞬レフの仕上がりに

スマホに搭載されるポートレート機能で撮影すると背景をボカした一枚に!ピンポイントを合わせた位置から背景が遠いほどボケるので、ボケを活かした写真が撮りたい場合は奥行きを意識しましょう。人物以外に様々なものに応用できますよ。



最近のスマホには、優れた機能やレンズが搭載されています。少しのコツを押さえれば、一眼レフにも負けないワンランク上の写真が撮れます。スマホ撮影の基本となる3つのポイントと、被写体ごとのテクニックをご紹介します。

★スマホの機種によって、ご紹介する機能が付いていない場合がありますのでご了承ください。

「風景」の撮影



空の比率を多くすると開放感ある一枚に。主役を左右どちらかに寄せて余白を持たせるのも効果的。逆光でキラキラした光を狙うのもいいですよ。

【撮影テクニック】

- 撮影する前に構図を確認
- 順光での撮影が基本だが、逆光も面白い
- ズームで被写体を大胆に切り取る

「人物」の撮影



雑多な背景ではなく、シンプルな背景で撮影しましょう。順光で撮影するのが基本ですが、逆光や斜光などでもドラマチックな一枚が撮影できます。

【撮影テクニック】

- 明るさと光を意識する
- 顔に陰影が付くため直射日光は避ける
- ポートレート機能を活用する

「料理」の撮影



斜めからだとおいしそうに、真上からだとおしゃれな一枚に仕上がります。自然光が入る席や場所だと、より美しく撮影できますよ。

【撮影テクニック】

- 横で撮影すると構図がまとまりやすい
- カトラリーなど余計なものは避けて撮影
- 奥行きを意識して撮影すると立体感が出る

「動き」の撮影



連写機能でベストな一枚を選ぶのが基本。動きがある被写体の場合、ズーム撮影はブレの原因となるので、できるだけ近くで撮影を。

【撮影テクニック】

- 手ブレしないように注意。便利な補正機能も!
- 連写してベストな表情を撮影後にチョイス
- 撮影したい場所に事前にピンポイントを合わせておく