マリモコミュニティからの季節便り

まりもノ風

31
2015
夏号

特集

基本から時短ワザまで 家事の知恵 30

@mansion life.

「衣食住に和を取り入れる暮らし」

精進料理研究家　麻生怜菜さん

拝見！ 世界のマンションライフ

古きよき時代の建物から、ナポリ湾を望む暮らし

まりもノ風

31
2015
夏号

3　@mansion life.
精進料理研究家＝**麻生怜菜**さん

6　**特集**
いまさら聞けない、聞いてびっくり
家事の知恵30

10　**お住まい拝見**　愛知県名古屋市

12　**マンション便り**　東京都渋谷区

13　**拝見！　世界のマンションライフ**
イタリア　ナポリ

14　**まりもノ風 ひろば・プレゼント**

16　季節のお手入れ情報　**「そろそろ、ですよ！」**

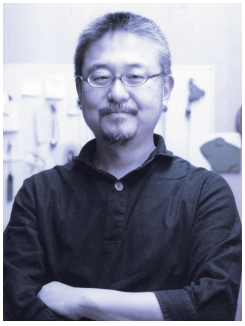
『まりもノ風』で掲載している寄稿文や取材、インタビューなどでの発言の内容は必ずしも株式会社マリモコミュニティの見解を反映しているものではございません。
本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断複製、転写、転載を禁じます。

Cover Products

日本発のグッドデザイン

Kazuteru Murasawa

村澤一晃【1965-】



1965年東京都生まれ。垂見健三デザイン事務所を経て、'89年イタリアに留学。'90年よりセルジオ・カラトローニ　デザイン建築事務所（ミラノ）勤務。'94年ムラサワデザイン開設。家具を中心とした生活道具全般のデザインを手がける。これまでに19製品がグッドデザイン賞を受賞。

Designer

Work

単なる木片から大事にされるプロダクトへ

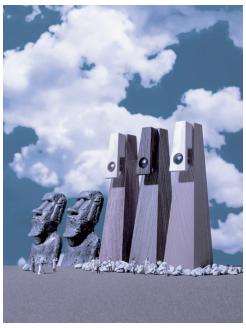
その姿から名づけられた名前は「モアイ」。イースター島ではなく、徳島県の小さな家具工房で作られています。

この作品を手がけた村澤一晃さんは、家具やインテリアのデザインを中心に活躍しています。彼のデザイン手法は国内外２００以上の工房やメーカーを巡り、現場で手を動かすことで、それぞれのメーカーと関係を育てていくというもの。「モアイ」も、彼が訪れた工房のひとつから生まれました。その工房では無垢板の形や木目、触り心地を大切にしたテーブルが作られています。通常テーブルの制作工程で出てくる端材は細かく砕かれ、燃料や製紙原料にされているそう。しかし、その端材が村澤さんのデザインによって日常品に生まれ変わることで、無垢材の魅力を残したまま人の手に渡り、生活の一部として大事に使われ続けることになるのです。

「モアイ」に使われるのはトチやクルミ、ケヤキ、ニレ…と種類はさまざま。ひとつひとつ重さも色も違います。端材といっても立派な木の塊。この無垢の木材ならではの存在感が、家族へ想いを伝えるメモや思い出深い写真を特別なものにしてくれるでしょう。

Moai

モアイ【2000】



テーブル制作中に出てくる端材を使用した木製のカードフォルダー。使われる木の種類はさまざま。ビー玉部分でメモや写真を挟みます。イースター島のモアイ像のようにいくつか並べて飾っても楽しい。50×50×200㎜各¥2,300（税抜）／テーブル工房 kiki　www.t-kiki.co.jp

@mansion life.

マンションでステキな暮らしを楽しんでいます

衣食住に和を取り入れた暮らしを楽しむ

精進料理研究家＝麻生怜菜さん

Profile

Reina Asou

1982年、長崎県生まれ。夫の実家がお寺であったことをきっかけに、精進料理の素晴らしさに感銘を受ける。2011年より伝統とトレンドを融合した食文化の発信の場として「あそれい精進料理教室」を主宰。
http://ameblo.jp/reina-a/

伝統工芸の素晴らしさを伝える空間づくり

マンションのエントランスに入ると、中庭は緑があふれています。ここが都会の真ん中だということを忘れるような素敵な場所に、自宅兼精進料理教室をかまえている麻生怜菜さん。笑顔と共に、淡いピンクの素敵な着物姿で出迎えてくださいました。

＊

麻生さんがこのマンションに越してきたのは、約3年前。ご夫婦がそれぞれ独身時代に住んでいたことのある街だったこともあり「住むなら、この辺りのマンションに」と建設当初から気になっていた物件なのだそう。

「モデルルーム会場で全間取りをチェックしました。理想は、部屋をなるべく広く使える廊下が少ない田の字型の間取り。ここはその希望通りだったので、迷わず決めました。マンションは、なんといってもセキュリティーが安心。カギひとつで安全に守られるのがいいですし、玄関に管理員さんがいらっしゃるのもホッとしますね」

間取り以外にこだわったのは風通しです。バスルーム、そしてキッチンにも窓があることを重視。家族が集まるダイニングに、風が通り抜けるかもチェックしました。

「夏もなるべくエアコンなしで、自然の風で過ごすようにしています」

キッチンとダイニングは、朝夜は家族と過ごすプライベートスペースとして、そして日中は仕事スペースとして活用。料理教室をしていることもあり、どうしても食器が多くなるので、収納にあるルールを設けているのだそう。

「たくさんの食器を全部隠してしまうと、私自身もどこに何をしまったかわからな

①フローリングに畳シートを2畳分敷いて、プチ和室スペースに。「お抹茶をたてるときは、こちらの部屋を利用しています」。
②大きな窓に面したダイニングスペースの右手奥にあるのは仏壇。「結婚したときに、夫の実家から届いたものです。この仏壇が浮かないよう、家具類は木の素材で、ファブリックもブラウン系でまとめています」。

くなってしまうんです。だからうちでは〝隠す収納〟は諦めて（笑）、〝見える収納〟にしています。見えるようにしておくことで『これ、最近使ってないな』と気付くことができます。そして1年以上使わなかったものは処分したり、フリマに出しています。これは洋服なども同じ。1年間一度も着なかったものは、手放すようにしています」

部屋の中も〝シンプル〟が基本。インテリアも、必要最低限のものだけ揃えています。また洋室に和のものをいかに違和感なくなじませるかが、もっとも気を配るポイントなのだとか。たとえば玄関には美濃焼の花器を置き、洗面所では九谷焼のふた付き小鉢を綿棒入れとして使用。今治産手ぬぐい生地のタオルを置くなど、家のあちこちに和のアイテムを置いています。

「大量生産された商品は安くて手に取りやすいですよね。けれど、そればっかり広まったら伝統工芸がどんどん失われてしまいます。だからうちの中には、本当に素敵な日本製のものを置いておきたいんです。そして料理教室の生徒さんやお客様に『これ何ですか？』と聞かれたら、ちゃんと説明できるようにしています。和の伝統工芸に触れていただき、素晴らしさを感じてもらう…そんな発信源になれたらと思っています」

もっと和を身近に――その思いは精進料理教室にも表れています。

「精進料理というと、修行の一環のようにとらえている方もいるようですが、気軽に取り入れられるものなんです」

たとえば、電子レンジで加熱するだけ、混ぜるだけでできるレシピを考案。日曜日にまとめて常備菜を作っておき、一週間かけてそれを少しずつリメイクしながら使う方法も提案しているそう。

こうした衣食住で和の素晴らしさを感じる心を、お子さんにも伝えていくつもり。

「いまはまだ娘が8か月なので、なんでも引っ張り出しちゃって大変。だからできるだけ物を置かない生活をしていますが、大きくなるにつれて少しずつ和のインテリアを増やしていきたいと思っています。そして彼女が小学生くらいになったら、一緒にお抹茶をたてていただく、そんな優雅な時間を持ちたいですね」

精進料理研究家
麻生怜菜さん直伝

まるでケーキのような ポテサラ・ミルフィーユ

簡単なのに見栄えがいいと人気のポテトサラダ。おもてなしにもピッタリ！　セルクルの金型は製菓店などで手に入ります。

材料／オリーブオイル小さじ1、ズッキーニ1/4本（5mm幅のいちょう切り）、アボカド1/4個（1cm角切り）、レモン汁小さじ1/2、じゃがいも1/2個分（1cm角切り）、塩・白こしょう各小さじ1/4、プチトマト3個分（半分にカット）、イタリアンパセリ・ベビーリーフはお好みで

作り方／①ズッキーニに塩・白こしょう各少々（分量外）をふり、オリーブオイルで炒める。②アボカドをフォークでつぶし、レモン汁を混ぜる。③じゃがいもをゆでて、水分を飛ばしてから塩・こしょうで味を調える。④セルクル型に層になるように①②③を入れていき、型を抜いてトマト・パセリ・ベビーリーフを飾る。

③子供用も木のぬくもりを感じる食器がメイン。右奥は修行僧が托鉢（たくはつ）で使用する5枚組の器で、小さいものを子供用に使っているそう。
④玄関では美濃焼の花器にお花を飾ってお出迎え。「お料理も旬の素材を大事にしているので、お花もなるべく旬のものを飾るようにしています」。
⑤壁一面の本棚は家族で共有。「右が夫、真ん中は子供、左を私のスペースに。ここに置けないものはブックスキャンをして保存しています」。

いまさら聞けない、聞いてびっくり

家事の知恵30

家事の基本から、時短&楽ラクワザまで料理・洗濯・掃除に分けて紹介します。ぜひ、毎日の家事に取り入れてみましょう。

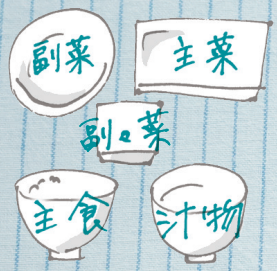
料理編

1 ふり塩をするタイミング

魚を焼く際の「ふり塩」には、味をつけるためだけではなく、身に弾力を出す・うまみを増す・生臭さを抑えるという効果があります。魚によって塩の回りが違うので、サンマやサバなどの青魚は焼く20分〜30分前、タイやカレイなどの白身魚は5〜10分前に塩をふるとよいでしょう。魚をざるなどに並べ下に水分が落ちるようにし、最後にペーパーなどでしっかりと水気をふき取ります。

3 正しい配膳の位置

和食の場合、利き手にかかわらずご飯は左手前、汁物は右手前に配置します。主菜は右奥、煮物などの副菜は左奥。また、和え物や漬物など軽めの副々菜を中央に置きましょう。



2 粉末だし投入は2回に分けて

みそ汁を作る際、粉末だしは具を煮るタイミングで半量、みそを溶かしたあとに残りの半量を加えます。最後に追加することで、風味が失われることなくおいしいみそ汁を作ることができます。

4 冷たい水でご飯をおいしく

米の吸水時間は水温によって異なり、高いと早く吸水し、低いとゆっくり吸水します。おいしく炊くには、ゆっくり吸水させることがポイント。夏は水道水も温度が高くなっているので、冷蔵庫で冷やしておいた水で浸水するといいでしょう。

7 料理用語きちんと知ってる？

あら熱をとる／熱々の状態から、手で触れられる程度まで熱を冷ますこと。冷ますことで切ったり盛り付けたりする際の型崩れを防ぎ、冷たいものと混ぜることができます。

板ずり／キュウリやオクラなど、まな板の上で塩をまぶし両手で押し付けるように転がして塩をすり込むこと。色をよくする、表面をなめらかにするなどの効果があります。

皮をこそげる／ゴボウやショウガなどの根菜は、皮の下に風味や香りがあります。それらを損なわないよう包丁の背やタワシなどで軽くこすって表面を削るよう皮をむくこと。

さっくりと混ぜる／ヘラや箸などを使い、生地を練るのではなく、切るようにして混ぜ合わせること。小麦粉に粘りが出ないように、混ぜ合わせるときなどによく使われます。

差し水／麺や豆をゆでるときに、沸騰した湯をいったん冷ますために加える冷水のこと。「びっくり水」とも呼ばれ、温度を下げることで吹きこぼれやゆで過ぎを防ぎます。

煮きる／酒やみりんを鍋で一度沸騰させ、アルコール分を抜く（飛ばす）こと。こうすることで、日本酒やみりんを多く使う料理の風味をアルコールで損なうことが避けられます。

ゆでこぼす／材料をゆで、いったんそのゆで汁を捨てること。里芋やゴボウなどのぬめりやアクを取り除くための方法で、その後あらためてだし汁や調味料で仕上げていきます。

5 魚焼きグリルを使いこなす

魚を焼くだけではなく、フライなどの温め直しなどにも便利な魚焼きグリル。皿やフライパンなどを使わず、アルミホイルで包んだり、敷いたりすることで洗いものが減るという利点もあります。野菜のグリルや同時調理など、魚焼きグリルを活用すると料理の幅が広がります。

グリル野菜のカンタンマリネ

[材料]
パプリカ赤・黄各1/2個　オリーブオイル少々　A（酢大さじ1　塩・砂糖各ひとつまみ　こしょう少々　オリーブオイル大さじ1）

[作り方]
①パプリカはそれぞれ一口大に切る。オリーブオイルを絡め、アルミホイルにのせてグリルで約8分焼く。
②焼きあがったパプリカを熱いうちに、合わせておいたAに30分ほど漬けおく。

Point

オリーブオイルを焼く前に絡めるのは、乾燥でパサつくのを防ぐため。パプリカはグリルで焼くことで、甘みが増す。

同時調理でモーニングセット

[作り方]
下準備として、2分程度予熱する。
蒸し卵／卵は常温に戻しておく。濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにその上からアルミホイルで包み約10分グリルで焼く。水にとり、殻をむく。
グリル野菜／野菜は食べやすい大きさに切り、塩少々をしてアルミホイルに並べグリルで約5分焼く。生のブロッコリーやアスパラガスなど、火の通りにくい野菜の場合は塩少々、水大さじ1をしてアルミホイルで包みグリルで約7分焼く。
ソーセージ／グリルに並べ、約7分焼く。
食パン／グリルに並べ、約2分焼く。

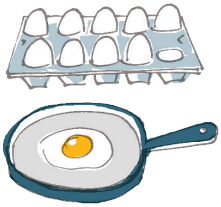
Point

焼きむらがないよう予熱をすること。加熱時間の長いものを奥側に入れ、焼けたものから順に取り出すとスムーズ。

※調理時間は両面焼き水なしグリルを使用した場合です。片面焼きグリルを使用する場合は、それぞれの半分の時間で一度裏返してください。

6 卵の賞味期限

卵のパックに表示されている賞味期限は「生で食べられる期間」のこと。冷蔵室で保存していれば賞味期限が過ぎていても、10日程度なら加熱をすれば問題なく食べることができます。ただし、殻にひびが入っている場合は傷んでいる可能性が高いので注意が必要です。



料理時間が短くなる知恵 column

10 レモンを30秒でしっかり絞る

電子レンジ（500W）にレモンを1個入れ、10秒程度温めます。ホットレモネードなどレモン汁が温かくてもよい場合は、20秒程度温めるとより多くの果汁が絞れます。取り出した後、まな板の上で強めに押しながらレモンの果実をつぶすように転がしてから半分に切り、ギュッと握って絞ります。

9 あさりを15分で砂抜き

あさりを50℃のお湯に5～10分程度漬けておきます。このとき水温が下がらないよう温度計を入れて確認し、温度が下がってきたら足し湯をして50℃をキープ。ぬるま湯でカラをこすり合わせるようにもみ洗いをし、湯を捨てながら3、4回繰り返します。あさりの口が3mmくらい開いていれば完了。

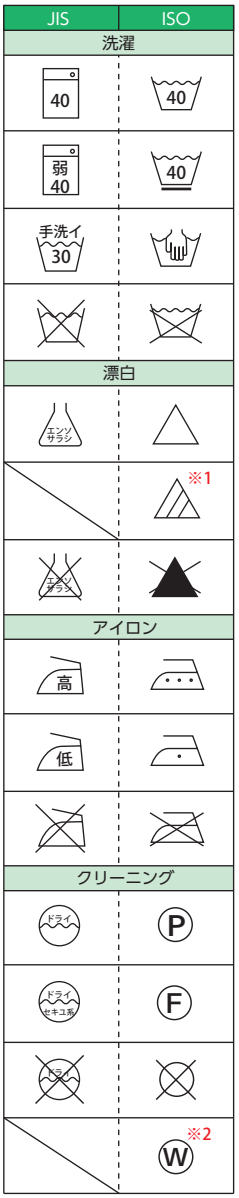
8 干ししいたけを3分で戻す

耐熱容器に干ししいたけがかぶるくらいの水を入れ、ラップを水面としいたけが密着するように被せます。電子レンジ（500W）で約3分加熱。そのときに砂糖を一つまみ入れておくと、浸透圧の力でしいたけのうまみ成分「グアニル酸」が出にくくなり、水を吸い過ぎてブヨブヨになることを防ぎます。

17 洗濯マークが国際基準へ

2016年12月から洗濯表示が各国共通で使用されるISOに変更されます。これまでの日本のJISマークとは若干異なるので比較して確認しておきましょう。

JISとISOの表示比較（一部）



※1 酸素系または非酸素系漂白剤による漂白ができる。塩素系漂白剤は使用できない。
※2 普通操作により、業者によるウエットクリーニングができる。

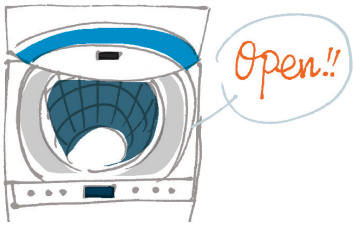
14 洗濯物を入れる順番

シーツやバスタオルなどの大きな洗濯物は洗濯中に浮いてしまい、しっかり洗えないことも。ほかの洗濯物の下になるよう、いちばん最初に入れるようにしましょう。洗濯機の回転もよくなります。

15 「逆バンザイ干し」でしっかり乾く

パーカーはハンガーの中を通して下向きにバンザイさせた状態で干すと、フードやそでが密着しないので早く乾きます。Tシャツも逆バンザイ干しをすることで、肩や首周りが伸びないのでよれません。

16 使用後のふたはオープンが正解



使用後はかならずふたを開けておき、湿気を逃すようにしましょう。ドラム式の場合でも、数センチ開けておくように。さらに、毎日の洗濯後に洗濯槽やパッキンをよく絞ったタオルで拭いておくと、カビの発生を抑えることができます。

11 粉末と液体は目的別に使い分け

粉末洗剤の洗浄成分はアルカリ剤が多く、泥汚れを落とすのに適しています。また、液体洗剤の洗浄成分は界面活性剤が多く、皮脂汚れにオススメ。泥だらけになる屋外での作業やスポーツは粉末洗剤、汗まみれになる屋内での作業やスポーツには液体洗剤という使い分けを。

12 柔軟剤の入れすぎはNG

製品に表記してある使用量の目安で、最適に香るように設計されている柔軟剤。もっと香りをつけようと規定量以上に入れると、衣類が水をはじくようになってしまうため汚れが落ちにくく吸水性も悪くなってしまうことがあります。香り以外の成分が干渉しあう可能性があるので、オリジナルの香りを作ろうと柔軟剤同士を混ぜて使うこともオススメできません。

13 大量の洗濯はニオイの原因に

一度に洗濯する量を容量の7割程度にしておけば、汚れや雑菌がきれいに洗い流される可能性が高まります。また、バスマットなど雑菌が繁殖していそうなものはあらかじめ手洗いしておきましょう。洗濯終了後は手早く干すようにし、洗濯槽の中に放置しないことも大切です。

洗濯がラクになる知恵

column

20 タバコや焼肉のニオイには蒸気

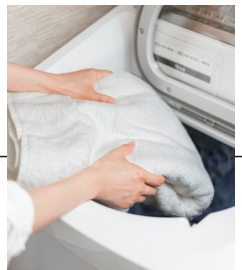
自分で洗えないスーツなどは、アイロンのスチームを当てたり、蒸気で満たした浴室に20分ほど吊るしておくとニオイが弱まります。その後しっかり湿気を飛ばします。

19 ワイシャツやブラウスの汗染みを防ぐ

襟やそでにベビーパウダーやスプレー式の洗濯のりをあらかじめつけておきます。洗濯をすると汗や汚れと一緒に洗い流されるので、汗染みや黒ずみが残りにくくなります。

18 早く乾燥させるには

乾燥モード付きの洗濯機で乾燥させる場合、途中一時停止をして乾いたバスタオルを1枚追加します。そのタオルが水分を吸収するのでいつもより乾燥の効率がUP！



21 雑巾の正しい絞り方

左右の親指が向かい合う絞り方では力が入りません。雑巾を縦にしてバットや竹刀を持つよう、左右の手を上下にして握ります。脇を閉めて手首を内側になるよう絞り込むとしっかり水気がきれます。

22 ダニをしっかり吸い取る方法

ダニは夜行性という特徴を利用し、まずは部屋を1時間ほど真っ暗にしておきます。そのあと、窓を開け換気をして、すばやく掃除機をかけましょう。いつもはじゅうたんや畳の奥深くでひっそりと暮らしているダニも、暗くすることで活動的になりホコリの中にあるエサ（人の垢やカビ、食べこぼしなど）を食べるために表面に出てきます。そこを狙って、一気に掃除機で吸い取ってしまいます。

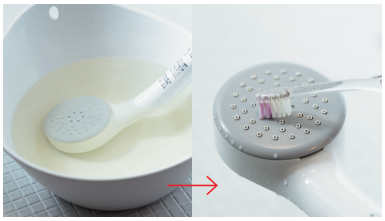
23 普段見えないノズルもチェック

洗浄シャワー付きトイレの普段隠れて見えない「ノズル」部分は、汚れが溜まりやすい場所。お掃除モードなどのボタンを押すとノズルが出てくるので柔らかい布やトイレ用掃除シートなどでやさしく拭き掃除しましょう。メーカーによってはビデ用と2本あるので忘れないように。さらに脱臭機能がついている場合、便器の裏あたりに脱臭フィルターがついているので、ここのホコリを取り除くと消臭効果がアップ！　それぞれ取扱説明書をよく読んでから作業を始めるようにしましょう。

24 窓掃除は夕方がオススメ

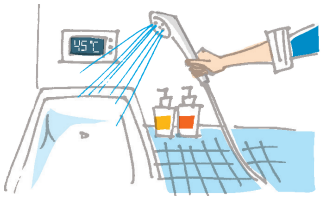
日差しのある、乾いた日中に掃除をすると水拭きした端から水分が乾いてしまいムラが残りがち。湿度の高い夕方の方がキレイに仕上がります。また、日差しが強い日中では、光が反射してしまいガラスの汚れが確認しづらいことも。

25 シャワーの目詰まり解消



シャワーの水の出が悪い、水が変な方向に飛ぶ。これはシャワーヘッドの目詰まりかも。洗面器に酢カップ1と熱湯1ℓを入れ、そこにシャワーヘッドを1時間浸しておくと目詰まりの原因となっていたミネラルの固まりがすっきり取れます。仕上げに歯ブラシなどで磨いてからシャワーを出して中の汚れを洗い流します。

26 浴室のカビ対策は45℃以上の温水で



お風呂上がりに浴室全体を洗い流すとカビは生えづらくなります。ただし、このとき冷水を使うとカビは死滅せず、逆に胞子を飛び散らせることに。45℃以上の温水であればカビが死滅し、石けんカスも洗剤要らずで落とすことができます。余裕がある人は、タオルやスクイージーでしっかり水分を拭き取っておきましょう。水分がなければカビは生えてきません。

column 身近なもので掃除する裏ワザ

27 炭酸水で鏡みがき

市販の無糖炭酸水（糖分が入ったものはNG）をさっとスプレーして拭くと、曇りがすっと落ちます。乾きが早いので水跡もつかずキレイに。炭酸が抜けたものでも効果あり。

28 柔軟剤でホコリ対策

バケツ1杯分の水に対し柔軟剤を5、6滴入れ、雑巾をそのバケツの中に入れ固く絞り家具などを拭きます。柔軟剤の成分に含まれる静電気防止効果でホコリがつきにくくなります。

29 観葉植物は牛乳で拭く

水で薄めた牛乳で観葉植物の葉をやさしく拭きます。ホコリが取れるだけでなく、牛乳の脂肪分がワックスとなり、艶が出て色鮮やかに。虫がつきにくくなる効果もあります。

30 換気扇にリンスを塗る

キッチンの換気扇掃除が終わったら、市販のリンスを少量表面に塗っておきます。界面活性剤の効果で汚れが付きにくくなり、次回掃除するときに汚れが落ちやすくなります。

快適マンション生活を堪能中

「お住まい拝見」

ポレスターブロードシティ新守山　K様邸

思い出の品で作る おもちゃ箱のような空間

可愛らしい人形や、可憐なフラワーアレンジメントが並んだKさんご夫婦のリビング。まるでおもちゃ箱を開けたようなワクワク感があり、ひとつひとつに見入ってしまいます。「遊びに来た友人や孫たちに、楽しい部屋と好評なんですよ」と奥様。

Kさんご夫婦がこのマンションに引っ越してきたのは8年前。瀬戸市に暮らすご主人の両親を世話するため、マンション探しを始めたそう。「両親の暮らす実家は、不便な立地にあり庭の手入れも大変でした。今後私たちがそこに移り住むことで、同じ苦労を子供たちにもかけたくないと名古屋市内にマンションを購入することにしました。ここなら管理の負担が少なく、バリアフリーなので老後も安心です。JRの駅やインターが近く、利便性のよさも決め手のひとつでした」

そして、奥様が重点を置いたのは広さ。「3人の子供たちがそれぞれ孫を連れて来ても余裕がある広さが理想でした。5人の孫が生まれ、13人という大所帯ですが、全員が集まって食卓を囲むスペースもあり満足しています。定年後のことも考えると、夫婦がそれぞれの時間を過ごせる部屋数も必要でした。お互いほどよい距離感が保てるこの広さが心地いいですね」。

若いころは仕事が忙しく、家のことはすべて奥様に任せていたというご主人。現在はゴミ捨てを担当し、曜日による分別もしっかり把握しています。「今後は夫婦で協力して家のことができるようになれるといいですね」と笑顔で顔を見合わせていました。

このマンションを担当しています

掃除は毎日の繰り返し。でも、繰り返すことでキレイは維持できます

中尾スガノ・川瀬孝子
ポレスタービロードシティ新守山管理員

2年前から担当している同期という2人。なかなか会うことがないので、情報共有が難しいと語ります。そのため連絡ノートで伝わりにくいことは、電話できちんと説明しているそう。居住者からの要望にも早急に対応できるよう心掛けています。「住んでいる人の気持ちに立って掃除をしている」という川瀬の言葉通り、マンション内はすみずみまで掃除が行き届いています。とくにエレベーターのドア開閉用溝は、マンション全体がキレイかどうかわかるチェックポイントだといわれている場所。ここも掃除道具を工夫しながら、溝に汚れが溜まらないようにしています。「細かな場所でも汚れていたらやらないと気が済まないんですよ」と中尾。

居住者からだけでなく、点検業者からも「美観が維持されている」と評判のこのマンション。2人の掃除への熱意で、快適な居住空間が維持されています。

左から中尾スガノ、川瀬孝子

ポレスタービロードシティ新守山
愛知県名古屋市守山区幸心2-4-6
13階建　全58戸　平成19年7月竣工
事業主／株式会社マリモ

和室

和室の一角を彩る、奥様手作りのフラワーアレンジメント。すべて造花なのでお手入れ簡単。ご自宅は数多くのフラワーアレンジメントで、華やかに演出されていました。

Mansion Owner

3人のお子さんはすぐ集まれる場所に住んでいるそう。「この後も孫が遊びに来るんですよ」とご夫婦で目を細めます。

もとは真っ白いタイルだというタタキ部分には、鮮やかな赤い絨毯を敷いています。「おかげでタイルの目地汚れが気にならなくなりました」と奥様。

玄関

オモチャや人形がぎっしりと飾られたキャビネット。ご主人のおばあ様が手作りした人形や、奥様のお母様が大切にしていたぬいぐるみ、娘さんが子供の頃に遊んでいた人形、お孫さんのオモチャと、なんと5世代分の思い出が詰まっています。

キッチンカウンターに並べられた愛らしい人形たち。旅先や雑貨店で見つけた奥様にとって思い出の品。最近は娘さんやお孫さんも持ち寄り、どんどんと増えているそう。

リビング

インテリアは娘さんの意見を取り入れながら、奥様が中心となって考えています。ピンクのカーテンは娘さんにプレゼントされたクッションに合わせて、バラの透かしがはいったエレガントなものをチョイス。

マリモコミュニティの輪が広がっています！

マンション便り in 渋谷

マリモコミュニティが管理するマンションから管理組合の取り組みや理事長の声をお届けします。今回は、屋上に発電設備を導入した東京都渋谷区のマンションを訪問しました。

太陽光発電設備の設置でマンションの付加価値を向上

フィーノ渋谷

渋谷駅と代官山駅に挟まれた、都心とは思えないほど閑静な住宅街。渋谷区鶯谷町にある「フィーノ渋谷」は、スタイリッシュな外観のデザイナーズマンションです。

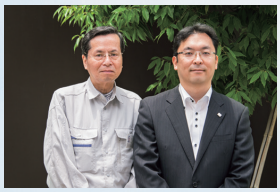
今年3月末「フィーノ渋谷」の屋上に、太陽光による発電設備が設置されました。ここで発電された電力を電力会社が買い取ることで、その収益が管理組合のものとなります。新工法の開発によりマンションでも発電設備が導入可能となったことで、マリモコミュニティでは昨年末から東日本の管理マンションを中心にこの発電設備を提案しています。

「2012年に太陽光発電などで作られた電力を、電力会社などが一定期間に一定価格で買い取る『固定価格買取制度』が施行されました。電力買取により得られた収入はまず設備導入費に充当します。導入費用回収後は、純粋な収入として管理費や修繕積立金に繰り入れますので、先々で皆様のお役に立てるものだと考えています。」とフロントの坂本。

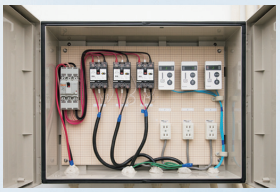
「フィーノ渋谷」では、どのような経緯で設置に至ったのでしょうか。

「まず設置に関して判断材料となる必要資料等を昨年末組合員の皆様に配付し、3月の臨時総会で了承をいただき導入が決定。その後、準備期間を経て設置は3日ほどで済み、その間も生活に不便をかけるような停電や大きな騒音などはありませんでした。そして4月30日から稼働しています。今年は天候に恵まれたおかげか、当初の予測よりも発電量は現在まで20%ほど多くなっています。毎月の発電量と買取金額は書面で居住者の皆様に報告をしています。今後も希望がある管理組合へ説明会等を実施し、ご意見をいただきながら段階的に実施していきたいですね」

フィーノ渋谷
東京都渋谷区鶯谷町19・3
地上4階地下1階建　全44戸
2010年5月竣工
事業主／株式会社マリモ



左から管理員の朝倉 寛、フロントの坂本龍郎。「マンション全体の価値を高めるのも管理会社にとって仕事のひとつだと考えています」と坂本。



発電装置からの配線をひとつにまとめるための「集電箱」。この中に非常用電源設備があり、災害時など停電した場合の電力供給も可能です。

So Many Countries, So Many Lifestyles

拝見！ 世界のマンションライフ

南イタリア最大の都市、ナポリ。
丘に集合住宅が密集し、世界三大夜景のひとつに数えられる景観が自慢です。
100年以上前に建てられた、この街の典型的な集合住宅をご紹介します。

約30畳で天井高は5m近い、広々としたリビング。真っ白な壁に対し、自分で黒く塗ったアンティーク家具を配することで、モダンな空間に仕上げています。

ナポリ

Tito Allegretto（ティート アッレグレット） 邸

眼下にナポリ湾を見渡す、丘の上の集合住宅

首都ローマから南下すること約200㎞、南イタリアのナポリはイタリア第3の都市。中央駅を降りると、鳴りやまないクルマのクラクションや大声で飛び交う人々のナポリ弁など、イタリア隋一の喧騒と混沌が迎えてくれます。洗濯物がはためく旧市街を抜けて海沿いのサンタルチア地区に出ると、そこは別世界。真っ青な海、眼前に大きくそびえるヴェズヴィオ火山、その横に伸びたソレント半島、さらに水平線にはカプリ島を一望できる美しい景観が現れます。また、丘の急斜面にぎっしり連なる集合住宅も壮観です。

今回の家主は、その丘に向かって建ち並ぶ4階建集合住宅の最上階に住むティートさん。現在は娘のジュリアさんと2人で住んでいます。

治安問題を抱えるナポリですが、ティートさんが住むコルソ・ヴィットリオ・エマヌエーレ地区は閑静なエリアで、治安面も安心。駅から徒歩2分、大好きなカプリ島への船が出るメルジェッリーナ港から徒歩10分という立地も、購入の決め手となったそうです。

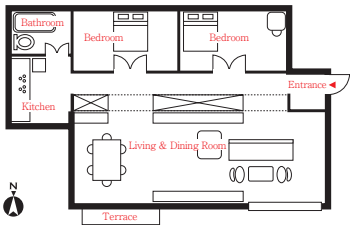
「1900年頃に建てられた古い建物ですが、今の建物にはない5m近い天井高もこの家の自慢です。中はきれいにリノベーションし、自分が心地よくいられる空間にアレンジして住んでいます」

もとのアーチや扉はそのままに、床以外のすべてを真っ白に、また、蚤の市で手に入れたアンティーク家具を黒く塗り、古きよき時代の物件をモダンにアレンジ。好きなものに囲まれた広いリビングで昼間にゆっくり読書するのが至福のひとときだそうです。

a

b

a. お気に入りの写真やポスターが壁一面に飾られています。その都度、ナポリ下町の額縁職人にオーダーして、特別に作ってもらっているそう。
b.窓とテラスからは美しいナポリ湾を望めます。奥に見えるのはソレント半島。昼でも夕方でも、景色を眺めながらのアペリティフが格別だそう。



リビングと寝室を隔てる分厚い壁はアーチ状にくり抜かれています。南向きのテラスは採光も抜群。

DATA

場所：イタリア、ナポリ／建物：4階建ての4階、2LDK、140㎡／購入価格：約40万ユーロ（約5500万円）／築年：1900年頃／居住者：57歳男性、9歳の女の子

Coordination & Text／Juri Sato　Photograph／Antonio Aragona

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で9名様にプレゼント

毎日の暮らしに新しい“素敵”をプラスする『まりもノ風』ならではのセレクトです。

1　5名様

ユニークなメモスタンド

モアイ

表紙で紹介した村澤一晃さんがデザインしたメモスタンド。ピー玉部分にメモや写真を挟んで飾ることができます。使われている木の種類はトチ、ニレ、カリンなどさまざま。種類は編集部におまかせください。各50×50×200㎜各￥2,300（税抜）／テーブル工房kiki　http://t-kiki.co.jp

2　3名様

寺嫁ごはん

～心と体がホッとする“ゆる精進料理”～

インタビューページで登場した麻生怜菜さんの新刊。これまでハードルが高いと思われていた精進料理を、誰もが簡単においしく作ることができるヘルシーレシピ集です。仕事や家事を頑張りすぎて疲れた人の心と体も、体にやさしい料理が元気にしてくれます。￥1,100（税抜）／幻冬舎

3　1名様

©RAYCOP JAPAN INC.

人気のふとんクリーナー

レイコップLITE

丸みを帯びたフォルムが可愛いふとんクリーナー。紫外線で除菌する「光クリーン」、振動パッドでふとんを叩く「パワフルたたき」、HEPAフィルターによる「クリーン排気」という基本性能を詰め込んだ軽量コンパクトモデルです。￥19,800（税抜）／レイコップ・ジャパン　www.raycop.jp

希望賞品の番号を選んで、このページに添付されたはがきに必要事項を記入してご応募ください。切手は不要です。
当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
【締め切り】2015年9月15日(火)

まりもノ風ひろば

皆さまから寄せられたご意見やご感想を紹介します

毎回『まりもノ風』を楽しみにしています。とくに「お住まい拝見」では、皆さんがシンプルに過ごされている部屋の様子を参考にしています。

（尾道市　MEさん　60歳）

入居して1年余りになり、落ち着いた生活を過ごしています。今までは平屋に住んでいて眺めも悪かったので、現在の13階からの遠くの山々や町並み、走る車などの眺めを楽しんでいます。隣や上下の物音もほとんどなく、静かな老後を送っています。

（熊本市　MHさん　72歳）

ここに入居して7年半になります。先日、新しいマンションを訪問しました。自宅に帰ると壁の汚れや床の傷が目につき…。でもとても気に入っている我が家なので、精一杯キレイにして、これからも暮らし続けたいです。

（高崎市　HAさん　37歳）

駅前にあり、目の前には公園、信号をひとつ渡ればショッピングモール、ちょっと歩けば役所に銀行…本当に便利な立地です。姉も県内の駅前に住んでいますが「こんなに条件がよくない。羨ましい！」と毎回言われます。管理員さんも気さくに話しかけてくれ、ちょっとした事も相談できるのでありがたいです。

（西尾市　HEさん　32歳）

部屋の窓から見える小山が4月になると、桜で真っピンクに染まりました。本当に美しく、よいマンションに住んだなぁと改めて感じています。

（松本市　YEさん　30歳）

マンションの広いバルコニーを利用して盆栽を始めました。少しずつ種類を増やし、季節毎に花や実をつける様子をのんびりとコーヒーを片手に眺めるのが楽しいです。

（東広島市　NKさん　34歳）

もうすぐお祭りの季節ですね。我が家からは2か所の結婚式場が見え、ときどきそこから上がる花火を見る事ができます。でも、8月の新潟祭りをベランダから眺めるのがいちばんの楽しみです！

（新潟市　YAさん　33歳）

最上階の展望浴場を毎日利用しています。私の甥っ子や姪っ子も大きなお風呂に入りたいと言って、私の家に来るのを楽しみにしています。他にはあまりない展望浴場つきのマンションを購入してよかったと思います。

（広島市　IKさん　35歳）

市内が一望できるガラスサッシのそばで、風景と青空を眺めながらお昼寝をする時間が至福のひとときです。平日は会社員をしているので、疲れが抜けていきます。

（長野市　AMさん　47歳）

管理員さんのおかげで毎朝気持ちよく出かけられます。いつも明るく温かい笑顔の管理員さんあってこそのマンション生活、快適です！

（広島市　IKさん　35歳）

うちは築20年くらい経っていて、近所でいちばん古いマンションです。でも、管理員さんがよく気がつく方で、いつもキレイにお掃除や設備の点検をしてくれ、とても気持ちよく生活できています。礼儀正しい管理員さんにいつも感謝しています。これからもよろしくお願いします。

（尾道市　WAさん　43歳）

災害はいつも**突然**襲ってきます

ご自身、ご家族を守る防災用品の準備は万全ですか？

灯りがない！　水がない！　食料がない！　トイレがない！　情報がない！

防災・熱中対策用品特別価格販売のご案内

マリモコミュニティでは、安全・防災用品等で国内最大手のミドリ安全株式会社と提携し、
今年も、防災・熱中対策用品の特別販売をおこないます。
日頃より防災意識を高め、イザという時のための備蓄をサポートいたします。

長期保存でき栄養機能が含まれた保存食やラジオ、ヘルメット、トイレ対策用品などを取り揃えています。

商品の一例

ご家庭やお勤め先での備えに

エマージェンシーキット MEK-04

帰宅が可能になったら
帰路をサポート

通常価格：7,452円（税込）→
5,156円（税込）

5年保存ができる5点セット

ミドリサバイバル5

保存食に携帯トイレも
パッケージ

通常価格：4,298円（税込）→
2,607円（税込）

手回し充電ができる多機能ラジオ

多機能ラジオライト 震災ヘルプⅡ

LEDライトは、
懐中電灯とランタンの
2way

通常価格：5,400円（税込）→
3,799円（税込）

今までになかった熱中対策応急キット

熱中対策応急キット

軽量・コンパクトで
常備・持ち運びが便利

通常価格：5,378円（税込）→
3,978円（税込）

専用のWebページから簡単にご注文いただけます。

送料無料

http://midori-anzen.com/marimo でログイン画面にアクセス。
「お客様専用ID」と「パスワード」を入力してログインし、「特価商品一覧」よりご注文ください。

お客様ID	cc002190
パスワード	cc002190

携帯電話でご注文　スマートフォンでご注文

※操作方法などご不明な点は、ミドリ安全.comコールセンターへお問い合わせください。TEL. 0120-310-355（通話料無料・受付時間／平日9：00～17：00）

マリモコミュニティホームページにもリンクがございます。

マリモコミュニティ　マンションライフサポート　検索

FAXからも注文可能です。
マリモコミュニティにご連絡頂けますとFAXまたは郵送にて資料・オーダーシートをお送りいたします。

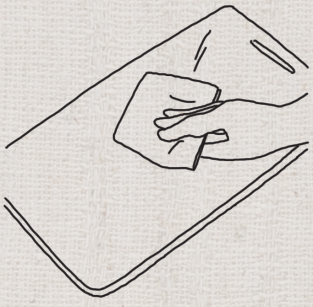
［マリモコミュニティ本社］ TEL. フリーコール 0120-400-274（通話料無料・月～金 9：30～17：30）

※防災用品のお届けには日数を要する場合がございます。あらかじめご了承ください。

季節のお手入れ情報

「そろそろ、ですよ！」

季節を安心して楽しむメンテナンス情報を
マリモコミュニティからお届けします。



食中毒も気になる季節。まな板のケア＋しっかり除菌で清潔に

乾燥させておく必要があるまな板は、意外に人目につくことも。衛生管理をしっかりして、見た目もキレイに保ちましょう。

正しいケアで食中毒予防

食材を切るときに使うまな板は、どうしても菌が繁殖してしまいます。気温の高くなるこれからの季節、食中毒を防ぐためにも毎日のお手入れが大切です。プラスチック製まな板なら、使用後は食器用洗剤とスポンジでこすり洗いを。木製ならクレンザーや塩、重曹をかけて、タワシやブラシで木目に沿ってこすります。洗ったまな板は、風通しのよいところに立てて自然乾燥させます。木製のものは直射日光に当てると反りやすいので、日陰で風に当てるようにしましょう。

こまめな殺菌も大切に

黒ずみの原因は、刃でついた傷に入り込んだ汚れやカビ。プラスチック製の場合は、漂白剤を使うのが確実です。漂白剤を使わない場合は、重曹をふりかけて薄めた酢をスプレーし、少しおいてからこすり洗いを。木製の場合は漂白剤は使わず、こすり洗いをしたあと、熱湯をかけて殺菌します。

使う前のひと手間も重要

まな板は材質にかかわらず、水をかけて清潔なふきんで拭いてから使います。表面に水の膜をつくることで汚れやニオイがつきにくくなるからです。とくに抗菌加工されているプラスチック製の場合、濡らすことで抗菌効果が発揮される場合が多いので、使用前のひと手間を忘れずに。

精油を使った掃除で室内の空気をさわやかに

毎日の掃除に重曹やクエン酸を使っているなら、好みに合わせて精油（エッセンシャルオイル）をプラスしてみては？　蒸し暑い季節には、気分をすっきりさせてくれるミントや柑橘系の香りがオススメです。

べたつきには アルコール＋精油

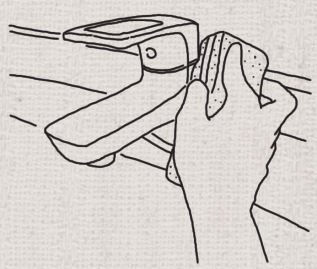
素足で過ごすことが多くなると床のべたつきが気になることも。そんなときには水拭きでさっぱりさせます。その際、雑巾を濡らす水に精油を1～2滴加えてみましょう。暑い季節の水拭き掃除も、さわやかな香りで効率よく作業できます。しっかり除菌したい場合は、スプレーボトルに水で3～4倍に薄めたアルコールと精油を入れて混ぜ、雑巾にスプレーして拭き掃除を。

水周りにクエン酸＋精油

トイレやお風呂、洗面所などでは「クエン酸水」が活躍します。水1カップに対して小さじ1程度のクエン酸と1～2滴の精油を入れ、混ぜるだけ。水あかをきれいに落とすのはもちろん、トイレの壁や床にスプレーしてさっと拭いておけば、除菌もしてくれます。

重曹＋精油でさわやかに

コンロや換気扇の汚れには、油汚れに強い重曹を使います。こびりついた汚れなどには、少量の水で溶いたペースト状のものが使いやすいでしょう。精油で香りを加えれば、使い心地もよくなります。また、空きびんなどに1～2滴の精油を加えた重曹を入れたものは、下駄箱などの脱臭・芳香剤としてもオススメです。



ピカピカの洗面所を保つ

汗をかく季節は、手洗いや洗顔の回数も増えるもの。洗面台もキレイにキープしておきましょう。

シンク&排水口を清潔に

ニオイのもとになる排水口は、こまめに掃除を。ゴミ受けを外してスポンジなどで洗い、排水口の内側も使い古しの歯ブラシなどでこすっておきます。シンクはクレンザーや重曹をつけたスポンジで洗い、すすいだあとにから拭きをします。

蛇口と鏡をしっかり磨く

「光るところ」を磨くのが、洗面台をキレイに見せるコツです。蛇口周りと鏡には、薄めた酢やクエン酸をスプレー。スポンジや布で水あかをおとしたあと、から拭きすればピカピカに！

Text／Kumiko Noguchi　Illustration／Tomoko Ishikawa

marimo community
http://marimo-mc.co.jp

まりもノ風
2015夏号VOL・31—2015年7月発行　株式会社マリモコミュニティ　〒730-0031　広島県広島市中区紙屋町1丁目3番2号　銀泉広島ビル11階　TEL 082-258-5500（代表）