

Vol. **290**  
(2016/5/01 発行)

# 住まいる

東洋ビルホーム(株)  
**BHカルチャー**  
守山市下之郷1丁目2-32-101  
☎077-582-0500  
メール) honten@builhome.co.jp  
HP) www.builhome.co.jp  
http://bh-culture.com

— “ステキな街をつくりたい！” スタッフ一同の願いです。 —

「ちょっとした工夫で経済的な献立」  
栄養満点で安価な食材は、旬の野菜や大豆・海藻類に  
いっぱいあります。工夫しだいで家計は安泰です!!

よーこママのヘルシートーク  
(健康な食生活の耳より情報)

◆栄養満点 経済的食材 …大豆、海藻、乾物(切干し大根・ひじき・高野豆腐・ゆば・かんぴょう)  
グルテン(小麦タンパク)、旬の野菜など。

【かんたんレシピ】  
①大豆…大豆は豆乳、豆腐、納豆、みそに加工する事で、煮豆より消化が良くなりすんなり吸収されます。  
豆乳かんでん…豆乳にだし汁、塩、旬の野菜を加え、とろけた寒天でさわやかな初夏の味です。  
・梅酢豆腐…冷や奴に梅酢としその葉、かつおぶしでさっぱりと。  
・ニラと納豆の炒め物…ニラ、干し椎茸(しめじ、エノキ)と納豆を炒め、しょうゆ味がおいしいです。油はゴマ油で。  
②海藻…ミネラル・ビタミン・食物繊維たっぷりの海藻は、毎日一品!  
・ミックス海藻の酢の物…海藻、キャベツ炒め、ゴマ、玄米酢、砂糖でシャキシャキ酢の物。  
・長ひじきのクルミみそ和え…長ひじきに切干し大根、ほうれん草(油炒め)にクルミと白みそのソースを和えて栄養満点!  
③乾物  
・高野豆腐のとり味噌はさみ揚げ…高野豆腐にちよっぴり甘い山椒の葉入りとり味噌を、はさんでフライにしてください。  
高タンパク低コレステロール。これぞまさしく理想の主食です。  
・グルテンと豆腐のハンバーグ…グルテンミンチに玉ねぎ、しいたけ、人参、旬の野菜を入れて炒め、湯通しした豆腐を  
しぼって混ぜ、ハンバーグに。旬の生野菜を忘れずに!

春から初夏の山野は冬場に身体にたまった毒を排泄してくれる山菜や野草の宝庫です。ふき、わらび、ぜんまい、  
たけのこ、うど、いたいどり、このみ、よもぎ、つくし…。今しか食べられない旬を味わって下さい。

## らりふ あっぴ

” すてきな生活・しあわせ空間 ” を!  
「すてきな空間作り:マンションのリフォーム例!」  
先日は施主様に喜んで頂き私にとっても楽しい仕事をさせて頂きました。  
リゾートマンションを予算の範囲で自由に改造提案して施工して欲しいとの依頼でした。自由裁量が多い分やりがいと緊張感の伴った仕事になりました。  
別荘利用なので年間使用頻度が少ないため傷みは殆ど無い状況です。但し、設備面は年数が経っているのでまだ綺麗でも機能的には遅れを感じさせるものでした。施主様の一番の要望は風呂、キッチン、トイレ、洗面等の水廻り設備の取替えと、天井・壁クロス張替え程度を希望されていました。この程度では少々の新しさは出ますが、施主様の満足にはならないようです。そこで、①間仕切壁を大胆にカット。②使用頻度の少ない大型キッチンをコンパクト化。③キッチン場所を端へ移転して広々とした空間を作り出す。このような提案をさせて頂きました。予算は当初よりオーバーしてしまいましたが、全く別の空間イメージが生まれました。施主様の快諾を得られてリフォーム工事に着手しました。写真のように手狭な感じのDK空間は無くなり、大型LDKの出現です。  
結果的には湖に面したバルコニーの外部テラス空間と、大きくなった内部空間が呼応してさらに広々とした心理空間になっています。遊び心のアクセントクロス壁や、室内カラーコーディネートされたフローリングにも施主様に大満足して頂きました。  
施主から家具調度も任せて頂き統一感のある住まいにする事が出来たようです

ビルホーム(BH)グループ T.酒井

### 今宿町あれこれ

今宿の初見は元亀3年(1572)の資料に始まり、隣接する守山の家並が中山道沿いに街村を伸ばしてきたのであった。徳川幕府が成立し、真っ先に着手したのは日本橋を起点とする五街道の整備であった。日光街道・奥州街道・甲州街道に東海道そして中山道。守山宿は中山道六十九次の67番目の宿場として寛永19年(1642)に制札が下げられている。その後「今宿」は称徳年間(1710年代)に本宿守山の東に隣接の吉身と共に守山宿の加宿となり。発展を遂げた。守山宿は街道駅としての機能は豊臣秀吉の時代から歴史があり、「今宿」は「守山宿」が満杯になった時、吉身と共に急場しのぎの宿になったことから、「新しい」という意味の「今」を用いその名が付いたとされる。今宿と守山の間に流れる境川(吉川)その川に掛かる橋を「土橋」と呼ぶが、文政4年(1821)の記録によ

### プリンス木村のエッセイ

れば、橋幅3.6mに長さは31mもあったとか、かなりの大きな川であった事が伺えるのだ。ほんの200年程前の記録である。実は「今宿」の由来に関してはこの様な説も存在する。中山道沿いの日蓮宗本像寺が発端と言う説である。同寺は日蓮の弟子日像の開基とされ、日像は日蓮宗の熱心な信者であった今浜の今井彦右衛門の力を借りて、守山清水町(現守山駅前郵便局裏手・守善寺付近)に応長元年(1311)法華堂を建立しその後、応仁の乱で焼失すると、文明年間(1469-80)に現在地に移築、ここに宿院を建てた事から、今井氏の「今」を取って「今宿」としたとする説である。尚、今宿は徳川初期寛永の頃は、石川氏、慶安4年(1651)になり本多氏、宝暦8年(1758)には官津藩領となり、安政6年(1859)には浜松藩領とめまぐるしく領主が変わっている。

## 「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(135)

庭師 ウエダ

### ★よい苗木の選び方

<常緑樹の場合>  
○ 葉色が濃く、張りのある葉がたくさんついている  
✕ 徒長した感じで枝葉が少なく、枯れ枝もある  
○ 枝数が多く、また、節間もつまっている  
✕ 幹のあちこちに傷や樹皮のはがれ、虫穴がある

<落葉樹の場合>  
○ ヒコバエが出ていない  
✕ ヒコバエが出ている  
○ 葉色が薄く、元気がない  
✕ 葉色が濃く、張りがある

根鉢に厚みがあり、形も整っている  
根鉢がいびつで厚みがない  
下枝が十分ついている  
下枝が欠落している苗木は避ける

## クイズDE図書券

### 「ある」「なし」クイズ

問題) 難 ★

おやゆびにあって  
ひとさしゆびにはない

ねむりにあって  
めざめにはない

おりにあって  
さくにはない

「～にあって～にない」

さあ、何でしょう?  
あるものを見つけてください。

## ★ 当選者発表 ★

- 播磨田 中迫 美幸様
- 二町 中島 孝子様
- 水保 三戸谷 蒼子様
- 吉身 今江 清子様
- 岡 大野美智子様

◆先月のクイズの答え  
「パンがつく」  
(正解 42)

応募方法  
①クイズの答え  
②郵便番号  
③住所  
④氏名  
⑤年齢  
⑥電話番号  
⑦貼面へのご意見

左の要領でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券「アドベンチャー」を贈ります。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013  
守山市下之郷1-2-32-101  
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

## ♪ 読者の声 ♪

いよいよガーデン・菜園作業が気になる季節となりました。桜にとっては気になる雨も植物にとっては「慈雨」となります。  
「ザ・ガーでにんぐ」毎回読んでますよ!

”よーこママのヘルシートーク”いつも参考になってます。血液サラサラ即効性バツグンにと黒酢+しょうがをやってみたり食物繊維でと玄米食にしたりしました。

プリンス木村さんのエッセイ、いつも楽しみに読ませて頂いております。私の記憶では「住まいる」を拝読して20年以上経過しております。一度、本にされてはと思います。

らいふあっぴを読み勉強になりました。11度の引越し、自宅は2度建て、最後はマンションです。”すてきな生活・しあわせ空間”良くわかりました。

## ♥ ラ・ベルヴィ ♥

「美しい風景とフランス料理」

### ☆ グランドオープンのお知らせ ☆

比良山と琵琶湖を眼前にした風光明媚なフレンチレストランがオープンしました。モナコで修行した若手専属シェフを中心に、味・サービスの充実した店造りに取組んで参ります。滋賀の新しい観光名所を目指して頑張ります。

レストラン「ラ・ベルヴィ」  
守山市今浜町2624-159  
(比良山より北へ200m 湖岸沿)

- ランチ 11:30 ~ 14:00 (LO)
- ディナー 14:00 ~ 16:00 (LO)
- ディナー 18:00 ~ 20:00 (LO)

(※ LO:ラストオーダー)

- 定休日)水曜+第2火曜
- 但し、5/4 営業(5/6 振替休)
- ※メニュー等詳細はHPにて
- ※ディナーは予約制です。
- ★TELにてご予約を。
- (TEL・Fax) 077-535-1974