

住まいの省エネ (キッチン編)

夏バテが気になる時期です。
省エネを守りながらできる、防止策を探してみました。

 **冷凍庫には
食品を詰めましょう**

冷蔵庫は、詰め込みすぎると効率が悪くなり、電気をムダに使ってしまいます。でも、冷凍庫には、ある程度、食品を詰めたほうが、冷凍効率がアップします。その理由は凍った食品が保冷剤の役割を果たしてくれるから。食品は、熱の伝導がよい金属製の容器や、アルミ箔を敷いた上にのせて冷凍庫へ入れるのがおすすめです。



2 保管庫代わりに冷蔵庫を使っていますか？



冷蔵庫のなかに、開封前の缶詰めや調味料、また、冷蔵が苦手なタマネギやジャガイモなどを入れていませんか？ 食材が詰まった電気冷蔵庫は、冷気が通りにくくなり、そのぶん電気の消費量が増えてしまいます。また、見通しが悪くなり、ドアの開放時間も長くなります。それだけ電気のムダづかいになりますよ。

コッ
も 冷蔵庫は買換えて省エネアップを

冷蔵庫は設置場所にも工夫を。
直射日光などがあたらない、
風通しのよい場所を選びま
しょう。また、買い換えるときは、
省エネ性能が高いものを選ぶように
しましょう。ただし、容量が小さく
ても消費電力が少ないとは限りませ
ん。容量が400ℓ前後のタイプでも、
小型のものより省エネの場合があり、
パンフレットなどで確認を。



4 コツ 新聞紙で加熱時間を短縮

お鍋は、底を拭かないままで加熱していませんか？ 鍋底に水分がついていると、これを蒸発させるために熱が奪われ、非効率です。また、煮炊きものをするときには、フタをかぶせて、熱を逃さないことも大切です。加熱を早めに止めて、調理器の余熱を利用すると、そのぶん省エネに。鍋を新聞紙などで包んで保温するのも有効です。



5 打ち水でスピーディ調理を

アクが少ないブロッコリーやアスパラガス、インゲン、キヌサヤなどを茹でるときは、少量の水でもOK。水の量が少ないぶん、省エネになりますね。また、細く切った野菜などを炒めるときは、加熱の途中に大さじ一杯ほどの少量の水を加えると、水蒸気によって効率よく加熱することができます。料理の打ち水を試してみましょう。



親子すまいかた教室

台所の起源とかたち

監修 日本女子大学 沖田富美子 さん

韓国在台所

韓国の伝統的な住まいにある台所はプオク（釜屋）と呼ばれ、ふつうの部屋よりも一段床の下がった場所にありました。なぜかという、竈（かまど）は韓国独自の暖房方式であるオンドルの焚き口にもなっていて、煮炊きの煙の熱が部屋の下を通り暖房として有効に利用されたからです。

今ではこうしたプオクのある住まいは地方の農村に限られ、都会の人たちは、日本と変わらないキッチンを使っています。ただ、現代的なキッチンセットがあっても、現代住宅にもオンドルがあるので、床に直接座って食事をする習慣が残っているところもあり、日本との共通点を感じさせます。

そして韓国の家庭料理に欠かせないおかずは、日本でもおなじみのキムチです。ひと昔前の日本の漬物と同じように、各家庭でそれぞれの味のキムチをつくります。スペースの限られた都会の集合住宅などでも、わざわざキムチの甕（かめ）をおく専用の場所をつくるほどの関心事になっています。キムチは大きな甕（かめ）に漬け込み、この甕を土の中に埋めることで温度を一定にし、酸っぱくならないようにします。場所も重要ですが、温度管理も大切なポイントなのです。 韓国の家電メーカーがキムチ専用冷蔵庫を開発すると、大人気となりました。今の韓国の台所では、なくてはならないものになっているようです。

中国・雲南省の台所（ダイ族の台所）

中国南部の雲南省の一部は、ベトナムやミャンマーに接する亜熱帯気候の地域です。ここにはダイ族の人たちが高床式の住まいで暮らしています。

大きな室内では寝る場所は仕切られています。が、それ以外はすべてオープンな空間で、台所、食事の場所、くつろぐ場所などには床の段差や仕切りはありません。とはいえ、だれでも自由に居たり座ったりできるわけではなく、身分の上下や性別によって決まりがあり、女の人は火の近く、つまり台所に近い側が居場所になっています。だだっ広い部屋の一画の、何の仕切りもない台所には囲炉裏（いろり）がきつてあり、その周りで食事の支度をします。材料を切ったり、料理を盛るときは座ったままの姿勢です。水道はないので、水は素焼きの壺など人たちはもち米が大好きです。お祝いなどではせず。経済発展が著しい近ごろの中国。こゝいた住まいは、レンガ造りの家に変化しつつあり、ルを張った竈（かまど）に改造する家が多くな



ネパールの台所（ネワール族の台所）

ネパールは、北側にヒマラヤ山脈が走る山岳地帯の王国です。南側はインド、ヒマラヤの北側は中国と接し、首都はカトマンズにあります。カトマンズの住民の多くはネワール族の人たちです。

このネワール族の住まいの台所は、何階建てでも屋根裏部屋にあります。ふつつ火や水を使う台所は1階の方が便利だと思ってしまうのですが、ここでは、台所の上を人が歩かないようにする習わしがあるためか、最上階にあるのです。この屋根裏の空間は天井が低く、窓も小さめで薄暗い場所です。その中に、手で土をこねたような竈（かまど）が据えつけられ、女の人が床に座って調理をします。

ネパールの料理方法は、材料を石臼（うす）や石皿などで潰して、焼いたり、煮込んだりするものが多く、台所で使う設備や道具は昔ながらのものがほとんど。そして豆のスープや炊いたご飯、カレー味の野菜煮込みをつくります。かつて日本の台所の研究者がネパールへ行き、台所の竈や鍋などを見て、古墳時代にタイムスリップしたように驚きました。それほどに日本の台所の原型を今に伝え、使い続けられています。そして、豆や雑穀を焼いたり潰したりして、素材そのものを一から調理してつくる伝統の食事は、とても豊かで美味しいと報告していました。

現場実況中継

松本市梓川 Sさま邸

(新築・9月完成予定)



1. 左官工事
中塗りが終了しました。
今回の建物は外壁色が2色になる為、中塗りから仕上げ色と同色にしています。
中塗りを仕上げ色と同色にしないと、仕上げ色が変わってしまいます。

安曇野市穂高 Fさま邸

(新築・10月完成予定)



1. キャットタワー
棚板を取り付けたように見えますが、ここは、吹き抜け？愛猫が自由に跳びまわれるキャットタワーです。形に悩み続けた結果、吹き抜けの窓の横で日向ぼっこができる形になりました。気に入ってくれるといいのですが。(´-`)

安曇野市穂高 Oさま邸

(新築・10月完成予定)



1. 太陽光パネル設置
曇りばかりの連休が終わったとたんに猛暑が帰ってきました。業者数や職人さんの数も増え、慌しくなってきました。高さがあるので、足場に写真のような機械を取り付け、部材の荷揚げをしています。大事なパネルに傷つけないよう施工しています。

安曇野市穂高 Mさま邸

(新築・11月完成予定)



1. 建て方
厳しい暑さの中、一日目が終了し、大黒柱が立ちました。家の中心でドシンと構えています。家の中で一番長く、一番太い大黒柱は、S様の家を末永く見守ってくれることでしょう。

松本市岡田 Sさま邸

(新築・12月完成予定)



1. 太陽光パネル設置
本日(8月初旬)の最高気温 34.8℃。職人さん曰く、屋根の上は 50℃近い体感温度だそうです。履いてる靴も足裏が溶けにくいものを使うみたいです。汗だくでの作業お疲れ様でした！

安曇野市穂高 Nさま邸

(新築・12月完成予定)



1. 墨出し
お盆休みが明け、さっそく建て方の準備が始まりました。大工さんと共に墨出しを行い、土台を据え付けます。あまりの暑さにパテ気味でしたが、準備は整いました。

絶対に損したくない人のための

家づくり資金計画 その⑤

家づくりのための資金調達② ●住宅ローン選びのコツ

住宅ローンにはいくつかの金利タイプがあります。将来のライフスタイルや現在の家計の状況と照らし合わせて、もっとも有利な住宅ローンを選びましょう。

まずは、「フラット 35」や「フラット 50」に代表されるような「全期間固定金利型」。将来、市場の金利が上がっても、住宅ローンを完済するまで金利は固定され、月々の返済額は一定です。このため、長期的な資金計画を立てやすいのがメリット。金利に左右されないのが安心である一方、契約時の市場動向によっては金利が高めになることも。ちなみに、フラット 35 は返済期間が 15 年以上 35 年以内のもの、フラット 50 は返済期間が 36 年以上 50 年以内のものをいいます。

金利が半年ごとに見直されるのが「変動金利型」。ただし、金利が上がった場合でも返済額は 5 年間変わりません。6 年目で見直しを行い、その後の返済額を決定するのですが、増える場合であっても直前 5 年間の 1.25 倍までと決められています。固定金利型よりも金利が低く設定されていたり、優遇金利が設定されている場合もあるので、うまく利用すれば総返済額を抑えることも可能です。

固定金利型と変動金利型の中間といえるものが「固定金利選択型」。3 年や 5 年というように、自分で一定の期間を定めて、その間は金利据え置きで返済額も一定というタイプ。固定期間が終了したところで、固定型か変動型、いずれかを選択することができます。

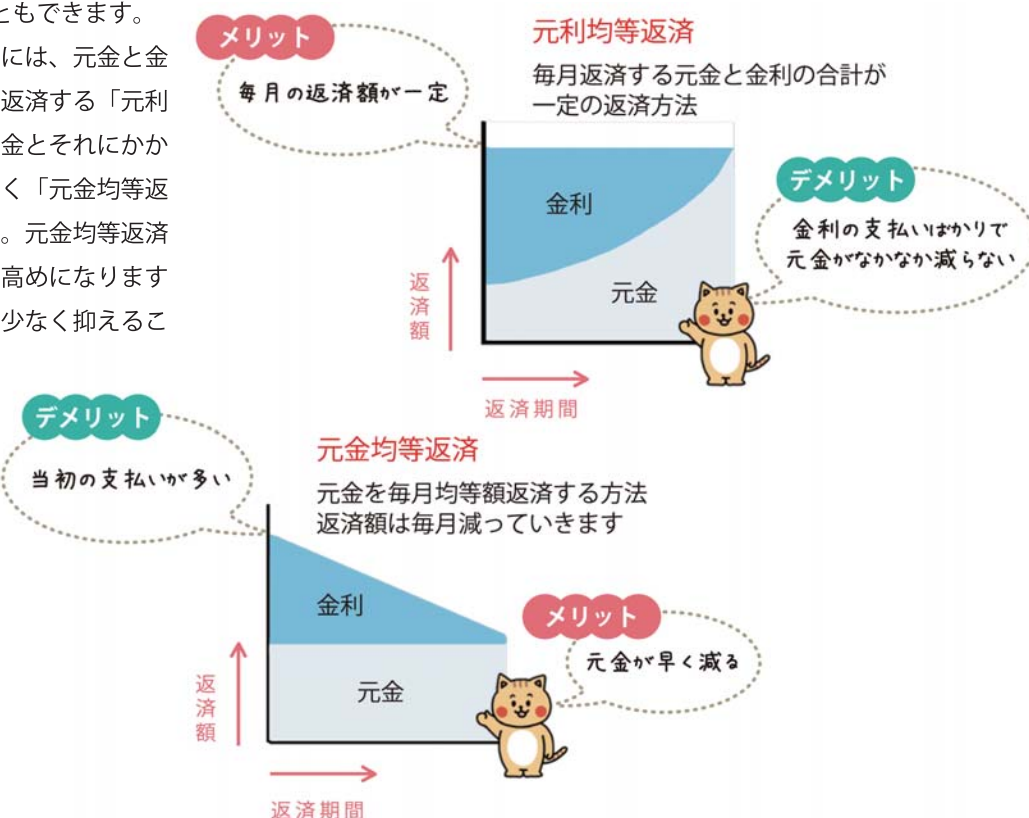
しかし、住宅ローンは家の引き渡し時でないで実行されません。このため、完成までにかかる支払いに資金を用意できない場合は、「つなぎ融資」を利用することもできます。

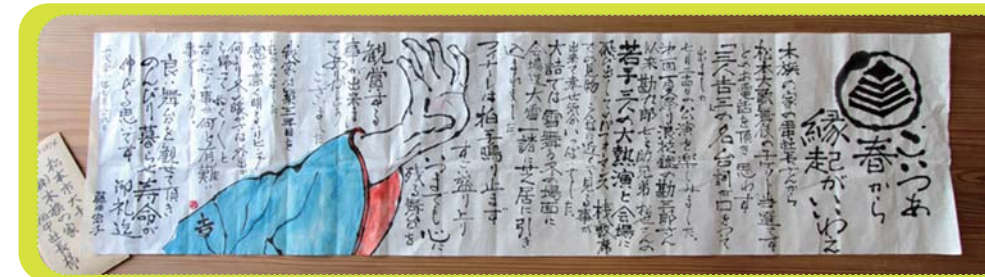
さらに、これらの返済方法には、元金と金利の合計額を毎月一定額ずつ返済する「元利均等返済」と、毎月一定の元金とそれにかかる金利とを併せて支払っていく「元金均等返済」という 2 種類があります。元金均等返済タイプは、はじめは返済額が高めになりますが、元金の減りが早く利息も少なく抑えることができるので、返済総額が少なくてすむのが特徴です。

どのタイプを選ぶかによって、返済額やリスクも変わります。それぞれのタイプのメリット、デメリットを理解した上で、景気動向などを見据えながら、慎重に選びたいですね。

(次号へ続く)

元利均等返済と元金均等返済





← HP にも載せていますが、前回木族の家プレゼントに当選された藤田さまから頂いたお便りです。とても素敵なので、改めてご紹介します。★

09	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	1水
	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	
2014	三隣亡				地鎮上棟吉日		地鎮吉日		地鎮上棟吉日				← Sさま邸完成見学会 →	三隣亡		地鎮上棟吉日				仏滅	大安	赤口	先勝	地鎮上棟吉日			← Uさま邸完成見学会 →				