

## 今月のインテリア

### 木の実でガーランド

だんだんと秋になってきましたね。身近な木の実でガーランドを作つてみましょう。お部屋が一気に秋冬らしくオシャレになりますよ。

#### ■ガーランドって何？

ガーランドは、もともとは勝利のしるしとして頭や首にかける丸い輪のことで、花や葉っぱなどを使って作られたものを指します。現在は丸い輪に限らず、まっすぐに垂れ下がったものや、窓の枠に波型に飾られたものも総称してガーランドと呼ばれています。

#### ■作つてみよう

まず、材料を集めます。松ぼっくりやどんぐり、ユーカリやヒバ、ひいらぎなど、ガーランドにできそうな木の実と葉っぱを集めます。

1mくらいに切った麻ひもに、松ぼっくりやヒバなどを細いワイヤーでくくりつけます。ワイヤーが見えるところには小さく結んだリボンをつけると可愛くなります。壁や柱に垂らして飾りに。

#### ■同じものを並べて飾る

1本よりも、3~5本同じものを作つて並べて飾ると豪華になります。細い木の枝を横にして、5本程ガーランドを通して、壁などにつるすと季節感も出で、素敵なインテリアになります。



#### ■窓にもガーランド

ゴールドやシルバーのスプレーで色付けした松ぼっくりを、窓の幅より少し長く切った麻ひもにワイヤーでくくりつけます。松ぼっくりと松ぼっくりの間にリボンを何か所かつけましょう。横にして窓に飾ると素敵な飾りになります。

## リフォーム事情

### 間接照明

リビングや寝室などのリフォームをするなら、間接照明を取り入れることがおすすめです。

オシャレでステキな空間と時間を楽しむことができます。

#### ◆照明をインテリアと考えましょ

間接照明は、光が「何か」（壁や天井など）を照らし、その反射光を利用して、周囲を照らします。反射することによって光はやわらかくなり、ムードある雰囲気作りに役立つ光になります。リフォームに取り入れる場合は、専門家と相談の上、予算やデザインを計画していきましょう。

#### ・天井を照らす（コープ照明）

天井方向に光が拡散し、空間全体を明るくする。また、天井が高く見えるので開放的な印象に。

#### ・壁を照らす（コーニス照明）

視界に入りやすいので、見た目の明るさ感が高くなる。空間に奥行きが生まれ、広がりを感じられる。

壁の素材や色を引き立てる効果も。

#### ・光源を隠して上下を照らす（バランス照明）

空間の縁を照らすこと、やわらく包むような光に。



#### ◆メリット・デメリットは？

##### ○メリット

デザイン性が高く、ムードのある空間になります。飾り棚や絵などを照らすことで、遊び心のある空間づくりもできます。また、光源が直接目に入らないので目にやさしく、やわらかい光が心身共にリラックスを促す効果もあります。

##### △デメリット

書き物や、縫い物などの作業を行うにはやや暗めになります。また、設置する場所にもよりますが、ホコリが溜まりやすく掃除がしづらいことも。

寝室やリビングでは、メリットが多く感じられそうですが、キッチンや書斎などでは補助照明が必要になります。しっかり考えてから設置しましょう。

## 食欲の秋！

急に涼しくなってきましたね～。

ご飯がやたらと美味しい季節、食欲が止まりません…(汗)  
最近ハマっているのが「土鍋ごはん」。

最初は難しそうだと思ってたんですが、やってみたら意外と簡単で、炊飯器より美味しい…！  
音と香りで「そろそろかな？」って火を止めるのも、ちょっと楽しいです。



それともう一つのマイブームは、自動調理ポット（レコルトという商品）。  
材料入れてボタン押すだけで、30分後にはお店みたいなかぼちゃスープが完成！  
仕事から帰っても「これなら作るか～」という気になります。

忙しいと、つい食事が流れ作業になりますが、ちょっとした工夫で「楽しく料理と食事が出来るな」と感じる今日この頃です。



## 簡単お料理レシピ

### 長芋のスタミナ炒め

#### 長芋のスタミナ炒め

##### 材 料（4人前）

・長芋	350g	・しょうゆ	大2
・牛肉	250g	・酒	大2
・にんにく	1片	・みりん	大2
・ごま油	適量	・砂糖	大2
		・みそ	小1/2

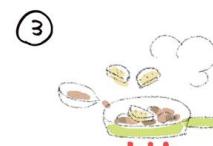
みんな!  
ごはんにするよ★



長芋は皮をむいて1cm厚さの半月切り、にんにくはスライス、牛肉は食べやすい大きさに切る。



フライパンにごま油、にんにくを温め、長芋を中火で焼き目がつくまで炒めたら一旦取り出す。



牛肉を炒め、色が変わったらキッチンペーパーでフライパンの余分な油を拭き取り、②の長芋、合わせたⒶを加え全体を絡めたらできあがり。