# Ha-Navi

HAPPY LIFE NAVIGATION

### おうちで楽しむ HAPPY図鑑

動物園/水族館/博物館/未来館

プロ車いすアスリート/パラリンピアン

廣道 純 インタビュー

栗原心平さんが伝える

三世代レシピ

ざくざくメンチカツ

Vol. **32** 2021 SPRING

## Ha-Navi

Happy Life Navigation Vol. 32 | 2021 SPRING

これまでと大きくイメージを変えた表紙は、今年発行の4号(春 号、夏号、秋号、冬号)を合わせると一つの絵になる予定です。 桜の花びらが舞うさわやかな情景が広がる春の今号よりストッ クしていただき、四季折々の風景が続く完成画を楽しみにお待

今回の特集は金沢動物園、サンシャイン水族館、国立科学博 物館、日本科学未来館のご協力をいただきHa-Naviオリジナ ル図鑑としました。各館のスペシャリストから出されたクイズは どれも難問ですが、ぜひ挑戦してみてください。まだまだ外出 がままならない状況が続いておりますが、コロナ禍が収まった 際にはクイズの答え合わせも兼ねてぜひ遊びにでかけてみて はいかがでしょうか?

インタビューにご登場いただいた廣道純さんはパラリンピック のメダリストです。家族愛と長渕剛愛(!)にあふれたとても素 敵なお話をお聞かせいただきました。プロ車いすアスリートと して、今夏のパラリンピックへのご出場とご活躍も期待されます ので、ぜひ皆様も応援してください!

心平さんからは、見た目も触感も珍しい栗原家オリジナルメン チカツをご紹介いただきました。甘くて柔らかい春キャベツを 添えて、お召し上がりください。

『Ha-Navi』編集部一同

#### CONTENTS

ちください。

- 04 「特別取材〕 プロ車いすアスリート/パラリンピアン 廣道 純 インタビュー
- 06 おうちで楽しむHAPPY図鑑
  - 06 動物園/人気動物たちのおうち暮らし(金沢動物園)
  - 08 水族館/癒しの空間へようこそ! (サンシャイン水族館)
  - 10 博物館/ジュラ紀へタイムトラベル(国立科学博物館)
  - 12 未来館/宇宙からの視点で地球をみる(日本科学未来館)
- 14 [連載] 栗原心平さんが伝える三世代レシピ file.09 ざくざくメンチカツ
- 16 〔連載〕 My HOME MY LIFE やるならトコトン! 随所にこだわりが詰め込まれたマイホーム
- <sup>22</sup> INFORMATION お知らせ/アンケート・プレゼント

#### **PUBLISHER**

株式会社 ヒノキヤグループ Ha-Navi編集部

〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3 丸の内トラストタワー本館7階

©Hinokiya Group Co., Ltd. ※本誌掲載の写真・記事の無断転載 および複写を禁じます。

#### **STAFF**

総合企画部 島田幸雄/児玉陽子/田中千晶

EDITOR IN CHIEF

ART DIRECTOR . DESIGN

**EDITOR** 風間拓/山崎真由子

PHOTOGRAPHER 熊坂勉/牧野弘/小川賢一郎/寺澤太郎

エー・ジー・ピー



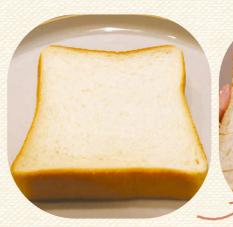
COVER ILLUSTRATION:影山俊 HPで絵本を発売中 http://nijinoehonya.com/online-shop/

WE STARTED ANSTAGRAM DEEL!

# ヒノキャグループ ・ リー し はじめました♪ 公式Instagram

# 味しいパンの食べ方

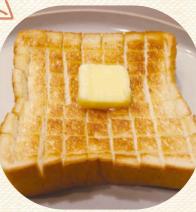
人気インスタグラマー パンくんに教わる"今日からできる美味しいパンの食べ方"。 ご家族みなさまでチャレンジしてみてください♪



誰でも簡単! 今日からできる 美味しい食パンの焼き方



格子状に切り込みを いれるだけ



バターが中まで染み込み、 一度試すとやみつきになる食べ方

Instagram



パンの美味しい食べ方、 アレンジ、発信しています。 是非リールを見てください!

パンくん (@pan.commu)

人気パンインスタグラマー。パン好きによる「パン好き さん」のためおいしいパン情報をInstagramで発信♪ https://www.instagram.com/pan.commu/



おうちで楽しめる

#### ヒノキヤグループ公式Instagramアカウントではみなさまの投稿を随時シェアします!

ヒノキヤグループ公式Instagramアカウント(ID:hinokiya\_group)では、 Instagram上の「#桧家住宅」「#レスコハウス」が付いた 家の内観・外観写真の投稿を随時シェアしています! Instagramで「#桧家住宅」「#レスコハウス」を付けて奮ってご投稿ください! ※ヒノキヤグループ公式Instagramアカウントで皆さまの投稿を シェアさせていただく際に、シェア元のユーザーIDを投稿文面に明記します ※ヒノキヤグループ公式Instagramアカウントのフォロワーに皆さまの投稿が届くので、フォロワー数が増えることが期待できます

(a) ...a...a...

Instagramの検索窓で…

Q hinokiya\_group





# 大ファンの長渕剛さんの話なら何時間で

も話せるし、話したい! という廣道さん

## 欲張りにいろんな幸せを求めた結果 レースよりも子どもを優先させた

限り、年齢による衰えというのは、 ちが切れるとか、故障やケガがない でのしんどさはないんですね。気持 使う競技なので、 競技生活はもう30年です。腕だけを う選手がいるほど、選手寿命は長い。 「高校一年の時にバイク事故で車い 生活になり、17歳から始めたので、 速度が乗ってしまえば、そこま 車輪の惰性回転を使えるの 消費カロリ も少

は銅メダルを獲得した廣道さんだっ 変えた。「子どもを抱っこした瞬間、 たが、36歳の時、子どもが生まれた では銀メダル、2004年のアテネで 2000年のシドニーパラリンピック 人生の優先度をガラリと れたから、 それすら絶対味わえていないんです それがケガをしたおかげでアス

『この子を守ってやらな!』という気 『これは○○やで』って一方的に話し にのっけて散歩に連れて行っては、 の、子どもと過ごす時間を最優先に 廣道さんは、競技生活は続けるもの なという喜びを感じたりもして。 ろ』って(笑)。そんな気持ちになり で今オレは公園に向かっているんや ングしている人たちを見ると、『あ 練習しているところを通ってジョギ 自然と覚えるやろって。ただ、普段 かけたりして。そうしてたら言葉も 持ちがめちゃくちゃ出てきて」と話す し、高校一年の事故で死んでいたら、 あ、オレもホンマやったら……、なん しゃべれない赤ん坊の頃から膝の上 することに決めた。「まだ子どもが これを味わえているんや 子どもが生まれてきてく

> たいという根っからの性格というの なかった。掴める幸せは何でも掴み ら、レースだけで人生を終わりたく ら、できてないっていうのがあるか にもなれた。全部、あの時死んでた 結婚もして、子どもも生まれて父親 メダルも獲った。ケガをしたけど、 ートになった。ケガをしたお陰で

> > に感動させてもらったけど、一番と 子どもには親としてのいろんなこと

なると剛さんに会えたこと。もちろ

シドニーでメダルを獲った時も

では60代を超えても今だ一線級とい

廣道純、47歳。現役のプロ車いす

トだ。車いすレースの世界

人格形成において一番の影響を受け いますけど、たぶん、廣道純という たいな存在。いろんな尊敬する人が ですけど、自分の中では本当神様み です。楽屋で対面させてもらったん て僕が大ファンだということを知っ 会えたことですね。ある番組を通じ 答えが返ってきた。「長渕剛さんに 動した瞬間を聞いてみると、意外な そんな廣道さんに、人生で一番感 コンサートに招待してくれたん

そこまでないんです」。

車いすレースに全精力を注ぎ、

もあるんですけどね」。

グッときたものがありましたけど、 比べものにならない(笑)」。 今は子ども優先の廣道さんだが、

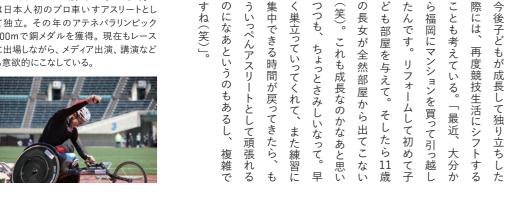


左手にはシドニーオリンピックで獲得した 銀メダル、右手にはアテネの銅メダル。

#### PROFILE

高校1年の時、バイク事故での脊髄損傷 により車いす生活となる。退院後、即車 いすレースの世界へ。00年シドニーパラ リンピック800mで銀メダル、04年3月に は日本人初のプロ車いすアスリートとし て独立。その年のアテネパラリンピック 800mで銅メダルを獲得。現在もレース に出場しながら、メディア出演、講演など も意欲的にこなしている。





たのは、父親ではなく、





金沢動物園で観察 動物たちの暮ら しを

Eastern White

Pelican

モモイロペリカン

コアラは1日に 約20時間と、本当に 昨年の4月26日に金沢動物園で生まれたコアラの よく眠る動物です 赤ちゃん「たんぽぽ」。コアラは未熟児の状態で生 まれ、すぐに母親の袋の中に入り、6~7ヵ月その コアラ飼育担当 中で母乳を飲んで生活する。だから、赤ちゃんが 賀曽利亜紀 さん その全身を披露したのは昨年11月8日のこと。 Koala

> 赤ちゃんの 「たんぽぽ」はママの

「ぼたん」にぴったり



、おうちで楽しむ

HAPPY

図鑑

Zoo

動物園

人気動物たちのおうち暮ら

コアラ

ものなんだって

実は前歯が巨大化した

大量の餌や排泄物 処理など、ゾウの 飼育は体力勝負!

インドゾウ飼育担当

オスの インドゾウの「ボン」(44歳) の牙の長さは世界でもトップクラス。 メスの「ヨーコ」(42歳)と一緒に暮 らしている。彼らの生活が単調に ならないよう砂や木の葉をあげる など担当者が愛情を注いでいる。

information

#### 横浜市立 金沢動物園

② 神奈川県横浜市金沢区 釜利谷東5丁目15-1 ⊙9:30-16:30 (入園は16:00まで)

midorinokvokai.or.ip



地別に展示されている。種 の保存や動物たちの飼育環 境改善にも力を入れている



ぜひ遊びに

管理係広報担当

スーチョワンバーラルの オスの立派な角は

Okapi रहे

今年は丑年ということで、 ウシ科のスーチョワン バーラルを紹介。中国 のスーチョワン(四川)な どの山岳地帯に分布し、 切り立った岩場に生息 する。繁殖期になると、 オスたちは群れの中で

の順位を決めるために

角をぶつけ合い力比べ をする。

Bighorn Sheep オオツノヒツシ

中心に栄養価の高 い固形フードなど

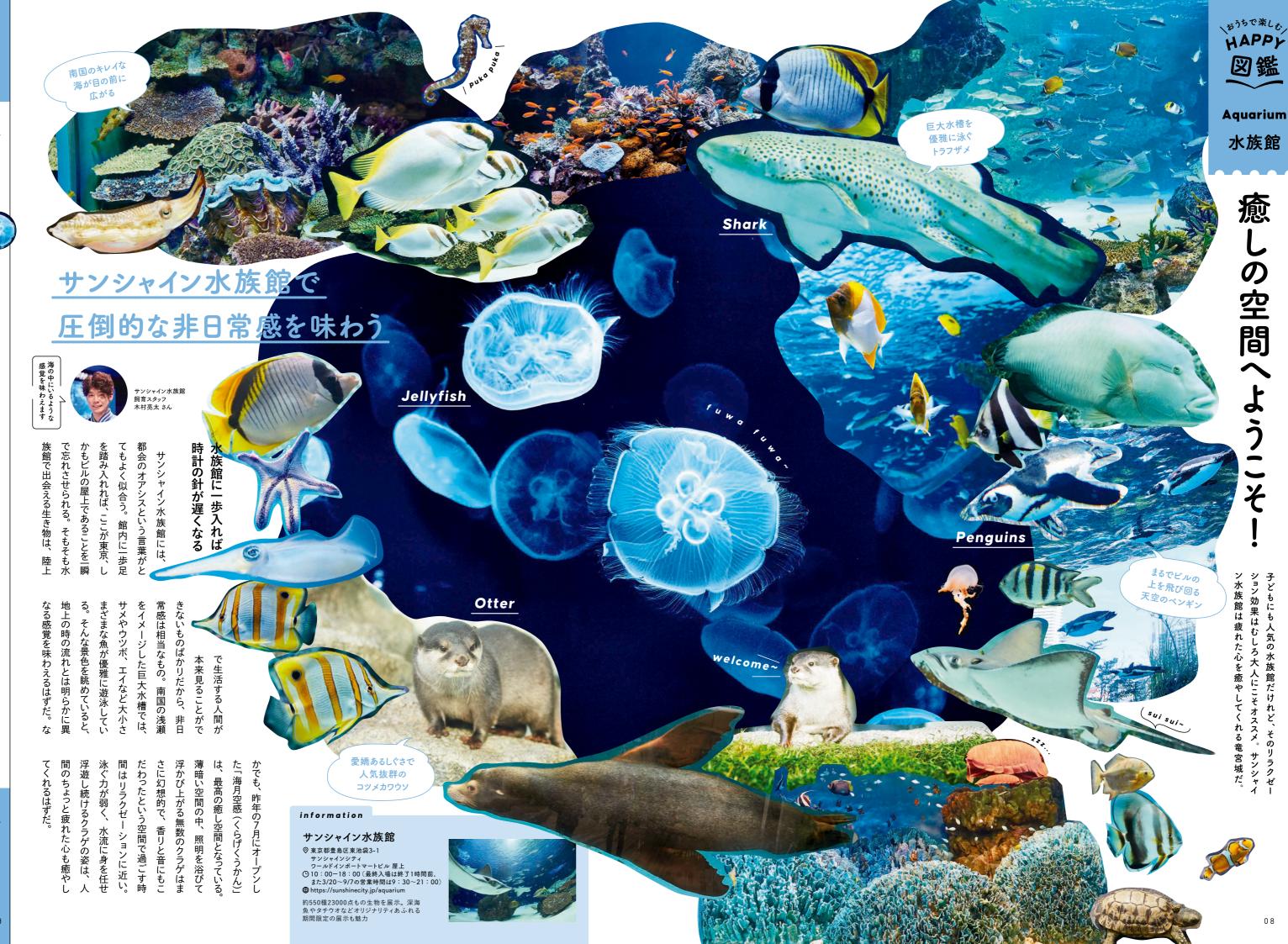
Szechuan Bharal

スーチョワンバーラル 飼育担当

スーチョワンバーラル

Eastern Black

Rhinoceros ヒガシクロサイ











いまにも 動き出しそうで 迫力満点!

**Triceratops** 

が<sup>うちで楽しむ</sup> HAPPと

Museum

博物館

ジュラ紀へタイムトラベル

日々アップデートされ謎多き恐竜の生態は トされる

中には羽毛で覆われていたもの のも、そのひとつ。小型の恐竜の が恐竜の生き残りだったという でも様々な新しい事実が研究者 恐竜に関しては謎が多く、近年 たちによって発見されている。鳥 6600万年前のこと。 いまだに たとされるのは、 地球上から恐竜が大量絶滅し 今から約

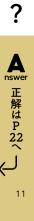
が確認されており、現在の鳥の 能性もあるという。 ように恐竜 もカラフルだった可

在のしゃがみポーズに変更され サウルスは元々立った状態で展示 現は大迫力だ。 じつは、ティラノ ルスがしゃがんでトリケラトプ も最新の学説と連動して、 短い前脚を地面に付けて重心を ている。これは立ち上がる際に、 されていたのを、2015年に現 スを待ち伏せしている状態の再 できる。なかでも、ティラノサウ 力のある復元骨格を見ることが 展示では、本物の化石を含め、迫 取り入れたもの。 前に移動していたという仮説を トされ続けている。 博物館の展示

国立科学博物館の恐竜の骨格







?



が<sup>うちで楽しむ</sup> HAPPy

存在の展示「ジオ・

感じる体験がで

未来館では

information

日本科学未来館 ● 東京都江東区青海2-3-6 日本科学未来館

宇宙のスケール感を

宇宙と未来を体感

日本科学未来館で

Cosmos Geo



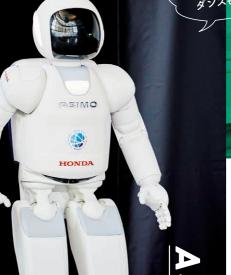
日本の技術で 宇宙輸送を リードする!





ASIMOI

を運んだり、ダンスを披露したりと、C ボットの先端技術に触れられる





人間そっくりの外見や繊細な動きを間近で体感できる「オトナロイド」



らしさを追求するアンドロ イドの「オルタ」



③ 10:00-17:00 (現在、新型コロナウイルス感染防止対策



#### 料理家栗原心平

くりはらしんペい/1978年生まれ。一児の父。料理家・栗原はるみの長男であり、「ゆとりの空間」代表取締役社長。幼いころから得意だった料理の腕をいかし、料理家として活躍。『男子ごはん』(テレビ東京系列)レギュラー出演中。著書多数。3月に野新刊『ごちそうキャンプメスティン・スキレット・ダッチオーブンでつくる極旨レシビ』(小学館)が発売されたばかり。公式YouTube「ごちそうさまチャンネル」

### file.09 ざくざくメンチカツ

#### 材料(6個分)

Α		
	豚ひき肉	
	玉ねぎ	
	たまご	
	薄力粉	
	ナツメグパウダー	
	塩	小さじ1/3
	白胡椒	たっぷり

キャベツ(千切り)…… 適量 レモン(〈し形切り)…… 適量 中濃ソース…… 適量

#### つくり方

- 1 玉ねぎ、フランスパンをそれぞれ 5mm角に切る。
- 2 Aをボウルに入れ、粘りが出るまで手で混ぜ合わせる。 6等分にして丸くまとめ、中央を 少しくぼませる。
- 3 2の肉だねに薄力粉、溶き卵を順につけ、1のフランスパンをまぶしつける。(中の肉だねが見えないくらいにしっかりとつける)
- 4 揚げ油を160℃に熱し、3をじっく りと揚げる。 火が通ったら網に取り、油を切 る。
- 5 器に盛りつけて、キャベツ、レモンを添える。 中濃ソースをかけていただく。













心平さんが幼稚園時代から慣れれてきたフォルムと味。この親しんできたフォルムと味。この親しんできたフォルムと味。このオツゴツとした衣の正体は?「フランスパンですよ。フランスパンですよく登場していたんです。メンチカツはこういうものだと思っていたから、洋食屋さんのメンチカツを知ったときには驚いたなぁ」と、心平さん。ブランスパンを角切りにし、それを"衣"に。両手でそっとキュッと握り、しっかりものだねにまとわせる。じっくり油で揚げると、ザクッ&カリッとした歯ごたえ。でも中はしっとりで、まさに新感覚な味わい。この日の撮影時のまかないに「カレー」をつくってくださった心平さん。「ざくざくメンチカツ」に



笑)」と、 ないうちからみんなを呼んで(苦 転校することもなく、 ちもそのまま。 ムを建てられたMさんご家族。 随所にこだわりが詰め込まれ の同じ学区内にマイホ 目を細めてご主人が語 「荷物が片付か おともだ

男のR君が通う小学校

部屋をあきらめても作りたかった 作りたかった。 Ζ 空調との相性もピッタリ。 「大 です」というご主人のこだわりは 先順位が高かったです。 な解放感。なので吹き抜けは優 めるものは、つながっているよう るだけ壁をなくし、 たMさん邸。「1階部分はで リビングに一番求 大きな|室を 2階の

> 満足の様子だ。 暖かいです」と、 に逃げてリビングが寒くならない か心配でしたが、 きな吹き抜けは暖かい空気が上

スペースがあり、次男のH君が安 キッチンから見えるため、 心して遊べる家族想いの設計。 ダイニングキッチンの横には畳 家事を

家族みんなが大 全館空調だと

仲間入りし、 すごく使い勝手が良いです。

ム。引き渡し一週間後に愛犬も もしっかりと取り入れたマイホー かってます」と奥さんのリクエスト の子はまだ目がはなせないので助 「横並びのアイランドキッチンも、 しながら目が届くのがうれしい。 おうちはますます

夜のライトアップと あわせて外観にも るだわりました!

1.お料理をしながら家族で団らん。大容 量収納キッチンウォールキャビは「なんでも仕舞える」と好評。 2.快適なZ空調は 吹き抜け設計にももってこい。 3.「畳が 欲しかった」というお父さんのこだわりは、 子供たちの遊び場としても大活躍!











階段がアクセントにもなっている。



PLAN 3LDK

明るく開放感がある

リビングは最高の居心地!

AREA

埼玉県

PEOPLE

夫、妻、長男、次男、犬

やる 詰め込まれたマイホ 随所にこだわ ならト

IJ

口

延床面積 112.61㎡ (34.00坪)



#### 担当:(株)桧家住宅 上尾展示場 齋藤 唯

ただ良かっただけではなく、本気で 良かった! と思ってほしいという気 持ちが強かったのですが、奥さまの 「すごく快適で家事の時間が短く なった」という一言がとてもうれし かったです。吹き抜けを作りたいと いう話が最初からあり、Z空調の導 入を大変喜んでいただけました。



「家を建てる!」というご主人の年始の決意が家づくりの

きっかけ。突然の発表は奥さんを驚かせた。

「外から見てもカッコイイ」と大 ライティングや家電製品にスマ はシンプルかつスタイリッシュに。 抜群。屋内の照明にもこだわり、 ト家電を取り入れ、使い勝手も という奥さんのご意見で、 室 内

はしたくない。そんなMさんご

ームづくりだからこそ、妥協

夫婦の想いが詰まったご自宅は

家族みん

「自分の部屋がほしい」の夢が

なの笑顔がたえない。 まさに理想のカタチ。

てもらいました。 照明もこだわっ 「なるべくモノを置きたくない」 てもおしゃれに仕上がっている。 た部分です」というだけあって もとに家の細部まで相談にのっ 「提案いただいた設計プランを と盛り込まれたご自宅は、と ムづくりの想いがしっか

のつくりになっている。

バルコニー

はアウトドア気分を楽しめ、 ている。2階部分のバルコニーで

−ジの雨除けにもなる|石二鳥

両手に買いもの袋を持っていて

ら車の荷物を出し入れできるの で、雨の日でも安心。 奥さんが

イス。キッチン前の大きな窓か

まだまだ続く。

も濡れずに済むように考えられ

考慮してインナーガレージをチョ

見た目と使いやすさを が趣味というご主人は、

チョになりたい (笑)」というご主 屋は今のところトレーニングルー の色を自分で決めるこだわりの ずにご自宅で実現できた。 ムとして活用されている。「マッ 人の希望も、 人生に、再びあるかないかのマ ウェイ 弟のH君のお部 トジムに行か

線がバランス良く取り入れられ は趣味と遊び場、そして生活動 木材を敷いてウッドデッキに こだわりのおうちづくりは -ジョンアップも計画中とのこ Mさんのご自宅

寝室も照明の効果で癒しの空間に!

た印象だ。

部屋づくり! 叶ったR君も、 カーテンやベッド



ガレージ奥の庭は子供 たちの遊び場にも。





ご主人こだわりの照明。照明で部屋の雰囲気もガラリと変わる。 LIGHTNING 「アレクサ、電気を消して」で、オンオフもバッチリ。



ていて、打合せも順 調だったそう。理想 通りの家に大満足のMさんご一家と、

担当営業齋藤(左)。

#### 『Z空調の使い方ガイド』を ヒノキヤグループ公式YouTubeチャンネルで3月より配信!

季節を問わず快適な室内温度を実現する新時代冷暖シ ステム「Z空調」。限定した範囲を冷暖房するエアコンとはまっ たく仕組みが異なる空調システムです。

そんなZ空調の使い方を分かりやすく解説した動画を作成 しました。3月よりヒノキヤグループ公式YouTubeチャンネル よりご覧いただけます。上手な使い方で、身体にも家計にも やさしい毎日をお過ごしください。

ヒノキヤグループ 公式YouTubeチャンネル https://www.youtube.com/c/ HINOKIYAgroup/featured

QRコードからもアクセスできます!





#### wner's Site

#### オーナーズサイトの 登録はお済みですか

ヒノキヤグループのお客様向け会員制 WEBサイトは、お客様ごとの住宅情報 やメンテナンスの手引き、リフォーム・メ ンテナンスのガイド、住宅設備機器の取 扱説明書のダウンロードページ、また、 お客様限定リフォーム特典も、お知らせ しております。ご覧いただくためには、 会員登録(無料)が必要となりますので、 まだお済みでない方はぜひお早めのご 登録をお願いします。

#### https://owners.hinokiya.jp

※ご登録には「ログインID」(本誌をお送りした際 の宛名シール右下に印字してある8桁の英数 字)が必要となります。

▽オーナー様専用お問い合せ先 ヒノキヤグループ 住まいのコンシェルジュデスク TEL 0120-62-1118 E-Mail owner@hinokiya.jp



#### 特集クイズの答えはコチラ

## PRESENT

読者アンケート・プレゼント

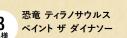
本誌をご愛読いただき、誠にありがとうございます。誌面内 容のさらなる充実を図るため、アンケートのご協力をお願い いたします。アンケートにご協力いただいた方の中から抽 選で、合計12名様に、下記製品をプレゼントいたします。



#### 金沢動物園ぬいぐるみ 各1名様 ※ぬいぐるみの種類は選べません。



金沢動物園の人気者、 インドゾウとスーチョワ ンバーラル、コアラの 親子のぬいぐるみをそ れぞれ1名様にプレゼ ント。ふかふかしてて、 癒やされること請け合 W





大迫力! 史上最大の 陸生肉食動物ティラノ サウルスの模型・ペイ ントセットです。塗料 は全部で6種類。筆も 付いてきます。自分だ けのオリジナルカラ・ も楽しめちゃいます!

#### サンシャイン水族館オリジナル カワウソジグソーパズル



サンシャイン水族館の カワウソくんがジグソー パズルに! 全300ピー ス、完成すると26× 38cmの大きさになり ます。同水族館のオリ ジナルグッズです。

#### 日本科学未来館宇宙食3点セット



宇宙日本食レトルトカ レー、宇宙白米(ごは ん)、いちごアイスの宇 宙食をセットにしてプ レゼント。おうちにい ながら宇宙の味。美味 しい味にびっくりしちゃ うかも!?

ご応募は、下記URLもしくはQRコードからWebサイトにアクセスし お申込みください。

URL:https://is.gd/gurUoZ 応募期限:2021年5月31日

当選の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



#### 個人情報の取り扱いについて

お客様よいご提供いただきました個人情報は、(株)ヒノキヤグループが委託している(株)ディーエムリサーチセンター内で管理させていただきます。当該情報 につきましては社外秘拠いとし、その取り扱いに際しましては漏えい等がないよう細心の注意を払い、音様にご迷惑をおかけすることは一切ございません。 個人情報は、本誌のお客様への発送、本誌に関するお客様へのご連絡さよび(株)ヒノキヤグループ内(今後開催予定のイベント・新サービスのご紹介など) 同的に限り利用させていただきます。ご案内を希望されない場合はhanavi@hinokiya.jpまでご連絡ぐだるい。 個人情報につきましては、(株)ヒノキヤグループ及び関連会社からの業務委託先のみが取り扱い、その他の第三者には提供いたしません。 お客様の個人情報に関する服会や訂正、追加、削除または利用停止について、おまび本件についてご不明な点がございましたら、hanavi@hinokiya.jpまで ご連絡ください。ご連絡いただいた場合、(株)ヒノキヤグループにて合理的期間および範囲内で対応させていただきます。

そのほか、(株)ヒノキヤグループにおける個人情報の取り扱いの詳細と個人情報保護の方針につきましては、http://www.hinokiya-group.jpをご覧ください

コアラの赤ちゃんが産まれた時の

A:0.5~1グラム

クローバーのようなものはいったい何?

Q:国立科学博物館に展示されている ティラノサウルスの全長はどのくらい?

A:約10.3メートル

Q:国際宇宙ステーションが地球を 一周するのにかかる時間は?

A:約90分