

Hila-Navi

HAPPY LIFE NAVIGATION

BRAND NEW SPORTS

フリースタイルフットボール

スポーツスタッキング

モルック HADO

ランニングアドバイザー／

世界陸上セビリア大会

女子マラソン銀メダリスト

市橋 有里インタビュー

栗原心平さんが伝える

三世代レシピ

揚げナスの香味だれ

新連載

暮らしが整う部屋作り

Vol. **33**
2021 SUMMER

HINOKIYA

巻頭のインタビューではシドニーオリンピックで女子マラソン日本代表となった市橋有里さんにご登場いただきました。現在の優美なたたずまいから、世界で戦った選手としてのお姿が想像できないのですが、お料理を通して挑戦や達成感を味わうといったアスリートならではの興味深いお話をお聞かせいただきました。

今回の特集で取り上げたフリースタイルフットボール、スポーツスタッキング、モルック、HADOを皆さんご存知でしょうか?取材でお話を聞けば聞くほどそれぞれが奥深く、プレイするのも観るのも楽しいスポーツで、どの競技にも世界中に多くのプレイヤーがいるということに納得。日本では新しいスポーツなの

で、今からでも日本代表として世界が目指せる(?!)というのも魅力的です。

心平さんからは、揚げナスの香味だれをご紹介します。これからやってくる暑い夏にピッタリのお料理です。日持ちもして、ご飯にもお酒にも合うなんて最高ですね!インテリアのページを今号からスタートしました。家具やちょっとしたアイテムを変えるだけでお部屋の印象もぐっと変わります。検家住宅の展示場をコーディネートしたプロがちょっとしたコツをご紹介しますので、ぜひご参考になさってください。

今年は長梅雨になりそうとの予報もありますが、表紙のような真っ青な夏空が待ち遠しいです。

『Ha-Navi』編集部一同

CONTENTS

04 [特別取材]

ランニングアドバイザー/世界陸上セビリア大会
女子マラソン銀メダリスト

市橋 有里 インタビュー

06 BRAND NEW SPORTS

06 PART 01 フリースタイルフットボール

08 PART 02 スポーツスタッキング

10 PART 03 モルック

12 PART 04 HADO

14 [新連載] 暮らしが整う部屋作り

第1回 インテリアの基本はセンスよりルール

16 [連載] 栗原心平さんが伝える三世代レシピ

file.10 揚げナスの香味だれ

18 [連載] My HOME MY LIFE

生活感のあるものはキレイに収納して
LDKはいつもスッキリ!

22 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
早坂英之

ART DIRECTOR, DESIGN
高木篤 [STILTS]

EDITOR
風間拓/山崎真由子

PHOTOGRAPHER
牧野弘/小川賢一郎/寺澤太郎/熊坂勉

印刷
エー・ジー・ピー



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



WE STARTED 4INSTAGRAM REEL!

ヒノキヤグループ
公式Instagram

📺 リール はじめました♪

おうちで

時短でできる

HOW TO EAT
DELICIOUS BREAD
AT HOME

美味しい朝ごパンの食べ方

人気インスタグラマー、パンくん
に教わる“時短でできる”
美味しい朝ごはんの作り方
ぜひチャレンジ
してみてください♪

野菜を使った
健康簡単レシピ

昨夜の
残り物レシピ

見た目も
可愛いレシピ

などなど
配信を
お楽しみに!

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
情報発信中!

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「#検家住宅」「#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「#検家住宅」「#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

Instagramの検索窓で...

🔍 hinokiya_group



ヒノキヤグループ
Instagram
アカウントから
ご覧いただけます



1999年の世界陸上セビリア大会で銀メダルを獲得し、翌年のシドニーオリンピックで女子マラソンの日本代表となった市橋有里さん。2007年に現役を引退した後はランニングアドバイザーとして活動する傍ら、アスリートフードマイスターの資格を取得し、『食』というジャンルでも活躍している。

「もともと現役時代から、自炊をしていました。私が所属していたチームには、コーチの方針で栄養士さんがいなかったの、選手たちが自分たちの栄養を管理する必要がありました。

私が基本的にメニューを考えて作る担当で、その代わりにチームメイトが買物に行ってくれたり、食器を洗ってくれたり、分担してやっていましたね。その当時、アスリートの食べる食事

といえば、レバーのしぐれ煮といった定食ものが定番。その渋い見た目が苦手だったという市橋さんは、彩りを

意識したメニューを次々と考えていった。「食器はワンプレートにして、そこに彩り鮮やかな料理を並べると、見た目もお洒落でいいな。チームのみんなも喜んでくれました。ワンプレートだと後片付けがラクというのもあるんですけど、何より色のバランスが取りやすい。それは栄養バランスもうまく取れるということなんですよ。そんな感じで趣味のように楽しんで作っていましたね」。

現在はレシピ配信なども積極的にやっている市橋さんだが、昨年のコロナ禍では聖火ランナーの予定がばっかり空いてしまったこともあり、47都道府県の郷土料理リレーという企画を立ち上げ、2カ月に渡って配信を行った。ちなみに、SNSのハッシュタグは「キッチンの住人」。それだけ料理が大好きなのだ。

料理の魅力について聞いてみると、こんな答えが返ってきた。「たとえば

レストランで美味しいものを食べたら、どうやって作るんだろうって考えるんです。実際に自分でも作ってみて、お店ではこんな味だったけど、こうした方がもっと美味しいんじゃないかと、毎回新しい発見があったり、実験みたいな楽しさがあるんです。ちゃんとイメージ通りにできた時には達成感も感じられる。もう現役時代のようにマラソンでゴールを切るような達成感を味わうことはできないので、料理で日々の達成感を味わっています」。

競技としてのマラソンは辞めた市橋さんだが、もちろん、走ることはずっと続けている。「引退後、しばらく走らない時期があったんですが、体調が悪くしてしまったんです。それまた走るようにしたら元気になって。健康や体を鍛えるためということも

を過ごす時間をキッチンで過ごす。夢は理想のキッチンを作ること

あるんですが、もはや私にとって、走るといえるのは生活の一部みたいなもの。栄養素で例えるとビタミンみたいな感じ。何より、走った後の食事やビール、最高ですよー」。

食べることも大好きだという市橋さんは、野菜とタンパク質をしっかり摂ることを意識はするものの、基本は食べたい時に食べたいものを食べるというスタンス。ただ、ちょっと食べ過ぎたな、という時は走ることです。ト体重をキープしている。40代に入れた市橋さんだが、若々しさや健康美を維持できているのは、料理と食べること、そして走ること理由があるようだ。

PROFILE

1977年11月22日生まれ。徳島県鳴門市出身。1999年、世界選手権セビリア大会で銀メダルを獲得。世界大会のマラソン種目では、史上最年少のメダリストとなった。2000年シドニーオリンピックに出場。東京マラソン2007で現役を引退し、新たなランニングライフを楽しんでいる。趣味は、旅行先での美味しいもの・食材探し。

ブログ <https://ameblo.jp/ariblo-ichihashi/>
インスタグラム @ariichihashi



料理すること、

食べること、

そして走るということ。

ランニングアドバイザー

市橋 有里

Running Advisor
ARI ICHIHASHI

BRAND NEW
SPORTS;
01

華麗なボールさばきで
まるでダンスのように魅せる!

フリースタイル フットボール

ボールを地面に落とさないように蹴り上げ続けるリフティングに、アクロバティックな動きが加わって、圧倒的なパフォーマンスが誕生。サッカー技術や集中力の向上にも役立つ新スポーツ。



ボールを真上に高く上げて



片手で逆立ち状態に突入

脚を大きく開きながら



両足でボールを挟みに行く



見事、キャッチ成功!



LYUさん
日本フリースタイルフットボール協会所属のフリースタイルフットボーラー。技の多彩さと正確性、構成力を活かして数々のコンテストで常に上位となる実力者だ。

一般社団法人 日本フリースタイルフットボール協会
<https://www.jffa.jp>

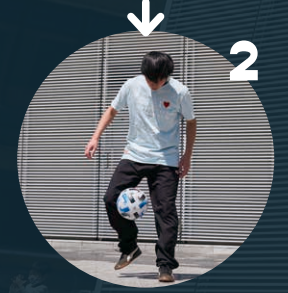
練習すればするほど
上達する達成感が魅力

4つの基本ワザに挑戦してみよう!

STEP 1 ヒットリフト



足裏を使って、ボールを軸足側にトップスピンをかけて転がす。



軸足のくるぶしの少し前あたりにボールを当て、その反動でボールが上に上がる。



上げたボールからリフティングを始める。華麗にスタートさせるための技だ。

STEP 2 レベルクラッチ



まずはリフティング状態からスタート。



ボールを高く上げると同時に、体を横にしつつ、ボールを受ける体勢をとる。



落ちてきたボールを膝を曲げて足の裏側で挟む。しっかり踵でボールするのがコツだ。

STEP 3 ネックキャッチ



リフティングからボールを真上に大きく上げる。



落ちてくるボールに合わせて、上半身を腰からまっすぐに曲げて落とす。



首の後ろ側でボールをキャッチ。顔は前、胸を張って肘を上げることでボールを安定させられる。

STEP 4 クロスオーバー



リフティングからボールを高く上げる。



落ちてくるボールを跨ぐようにジャンプする。



跨いだ脚とは逆の脚でボールをリフティング。体をくの字にすることで、真上にボールが上がる。

日本フリースタイルフットボール協会による
無料教室が毎月浦和駅前で開催中!

11年前から続いているフリースタイルフットボールの教室「フカッ」。フリースタイルフットボーラーから直に、基礎から教わるができる。子どもから大人まで参加可能。

詳しくはHPをチェック→ <https://www.jffa.jp>

白いですね」と言うのは、華麗な技を披露してくれたLYUさん。また、フリースタイルフットボールは、サッカーやフットサルの基本技術の向上にも効果的だという。「サッカーをやっている人がフリースタイルフットボールをやると、確実にボールコントロール能力は上がります。もともと補欠だったのが、フリースタイルフットボールをやり始めてからレギュラーになった人もいます」とLYUさん。練習を積み重ねて少しずつ上手くなっていくことで、さらにモチベーションも上がっていく。LYUさんいわく、コツは「自分には無理だと決して思わないこと」だそう。

反射神経や集中力、
運動神経が鍛えられる

スポーツスタッキングは、
12個のプラスチック製
カップを決められた形
に積み上げては崩す
を繰り返し、そのス
ピードを競うスポーツ
だ。もともとは1980年
代、アメリカのコロラド州で小
学校教師をしていたボブ・フォッ
クス氏が、子どもたちが紙コップ
をピラミッド状に積み上げて遊
んでいたことからヒントを得て、
子ども向けのレクリエーション
として考案したのがはじまり。
現在では54の国と地域に普及
しているほど人気となっている。

日本にも20数年前に入ってきて
おり、メディアでも紹介され
たことで、実際のプレイを見た
ことがある人も多いかもしれない。
まず、プレイを見て思うのは、
超スピードでカップのタワーが
積み上がっていく様は圧巻で、あ
まりの速さに、まるで手品を見
ているような感覚だということ。
さらに、リズムカルで心地よい
カップの音も印象的だ。

BRAND NEW
SPORTS;

02

集中力を高めてフルスピード
でカップを操作する!

スポーツ
スタッキング

素早い手さばきで、みるとカップの
山が積み上げられる。ちょっと集中力
を切らしてしまうと、山が途中で崩れて
しまったり、なかなか難しい。脳を活性
化させるスポーツスタッキングとは?



まずはカップを自作して
手軽にやってみよう!



プラスチック製の使い捨てカップの底
に長方形の穴を空け、内側に短く切っ
たストローを貼り付けるだけで完成。
これでカップ動作がスムーズになる。

SPORT STACKING

3-6-3スタッキングに挑戦!



澤田龍人くん

スポーツスタッキングの普及に努める澤田康徳さんと
息子の龍人くん。龍人くんは世界大会でも好成績を
おさめるほどの実力者だ。



澤田康徳さん

詳しくはHPをチェック↓
<https://www.wssajapan.com>



POINT
1

スピードを出すコツは
持ち方にあり!



スピードスタッキングでは持ち方も重要なポイント。カップを
上から掴むとスムーズな動きができないので、カップを横から
そっと掴むようにしよう。

POINT
2

親子ダブルスにも
挑戦してみよう



ダブルスでは、一人が右
手、もう一人が左手の役割
を担当して協力プレイす
る。お互いの呼吸とタイミ
ングが何より重要で、まず
はゆっくり正確に行うこと
から始めて、徐々にスピー
ドアップさせていこう。

用意するものはこの2つ



専用のスタッキングカップ(12個)
と滑りにくいマットがあればOK。
さらにタイマーがあればタイムが
計測できてモチベーションアップ!

MOLKKY

BRAND NEW
SPORTS;

03

ボーリングの爽快感と
カーリングの戦略性

モルック

フィンランド発祥の新しいスポーツがモルック。大人から子どもまで楽しめて、戦略性&運の要素満載。なんなら世界一も狙えちゃう、マイナーな今こそ始めるべきモルックの魅力を紹介!



HOW TO PLAY

STEP 1



最初はスキttlを写真のように並べたところから、ゲームがスタート。

STEP 2



モルック棒を投げる位置は、スキttlから3~4メートル離れた場所から。

STEP 3



モルックは下投げが基本。最初は全部のスキttlを倒して12点を狙おう。

STEP 4



倒れた本数分の点数が入り、倒れたスキttlはその場所を立て直し、今度は相手側の番。

TOOL

スキttl



モルック棒



ボーリングのピンに相当するのが12本のスキttl。それをモルック棒を投げて倒すのがモルック。モルック棒は重さ350gほどなので、子どもでも十分に楽しめる。

RULE

10点



この2本が完全に倒れていないので、10点

8点



点数は2通り。複数のスキttlが倒れた場合は、その合計本数が点数になる(10本の場合は10点)。1本だけが倒れた場合はスキttlの番号が点数になる。

気軽に楽しめて
世界大会出場もできる

1番から12番まで番号がふられたスキttlと呼ばれる木の棒を、350グラムのモルック棒を投げて倒す、フィンランド生まれのシンプルなおスポーツ、『モルック』。2チームで交互に投げ合い先に50点びつたりを取った方が勝ちという単純明快なルールなのだが、そこにはテクニックや戦略以上に、運の要素が大きく絡んでくる。その自分ではどうしようもできない運の要素がモルック

クの魅力でもあると、2年半ほど前からモルックに熱中している佐々木拓哉さんは言う。佐々木さんがモルックにのめり込むきっかけは、会社の人々でチームとして大会に出られるスポーツはないかと探したことからだ。『やるからには勝ちたいということで、マイナースポーツを検索したんです。どうせなら世界大会があるものがないかと、見つけたのがこのモルックでした。まだ競技を始めて2年半とはいえず、佐々木さんは世界大会にも出場

している。『まだマイナースポーツなので、申し込めば誰でも世界大会に出場できるんです(笑)』最近では、フランスのシャモニー地方で開催された世界大会にも息子の遼翔くんとともに出場した佐々木さん。体力差はほとんど関係がないので、家族みんなで楽しめるのもモルックの良さだ。

『モルックはルールとして、一回倒したスキttlは倒れた場所に立て直すので、試合終盤に向けてスキttlがどんどん広がっていきます。だから、弱い人が強い人に勝ったり、経験者が初心者に負けたり、たまにミラクルな勝ち方も起こります。そのあたりはすごく面白いですね』と佐々木さん。本場フィンランドではサウナやビールとセットで多くの人に楽しまれている気軽なおスポーツ。日本でも公園やピクニックにモルックセットを持って行けば、家族で楽しい時間が過ごせる。何より、今から始めても世界大会に出られるスポーツはなかなかない。みなさんもモルックで世界一を狙ってみては?



佐々木遼翔くん 佐々木拓哉さん

モルックにハマった結果、現在は日本モルック協会のメンバーとしてモルック普及にも力を入れている佐々木拓哉さん。奥様も含め家族でモルックを楽しんでいる。

詳しくはHPをチェック↓↓
<https://molky.jp>



BRAND NEW
SPORTS;
04
リアルとCGの融合を
可能にする新体感スポーツ!
HADO

AR技術を採用することにより、自分の
意思でエネルギー波を出せるという、
新感覚スポーツ「HADO」。この競技
では、まさにマンガや魔法の世界のよ
うな迫力ある体験が味わえる。



株式会社mealeap
イベント&プロモーション
奈良 歩さん

HADOアリーナと呼ばれる専用施設が続々オー
プンしている。今年の4月には熊本県にも誕生するな
ど、現在日本全国に9つのアリーナを展開中。

詳しくはHPをチェック↓↓
<https://hado-official.com>

**HADOは
最大3人のチーム戦で行う
戦略的スポーツだから
年齢差や男女差も関係なし!**

HADOは1対1から最大3対3のチーム戦
で行う。弾の速さや大きさを変更できる
ため、筋力差などによる有利不利は存在
しない。また、障害を持つ人も楽しめる
ユニバーサルなスポーツだ。

**HADOはヘッドマウントディスプレイと
アームセンサーを装着してプレイするARスポーツ**



アームセンサー
で腕の動きを感じ、各
パラメータの変更も
これで行うことが
できる。



フィールド上に
CGを出現させる
ためのヘッドマ
ウントディス
プレイ。未来感
たっぷりだ。

思い描いていた未来の
スポーツがついに登場

HADOはAR技術（拡張現
実）を使ったテクノスポーツと呼
ばれる新競技。2チームに分か
れて、エナジーボールと呼ばれ
る弾を撃ち合い、互いのライフを
奪うことでポイントが加算され
ていくのが基本的なルールだ。プ
レイヤーはヘッドマウントディス
プレイとアームセンサーを装着
することで、エナジーボールや
シールドといった現実には存在
しないCGの情報がフィールド上
に現れる。まさに未来のスポー
ツともいべきHADOだが、最
新の技術を使っているため、年々
進化していることも特徴だ。

「技術もどんどん進歩してい
るので、毎年競技的にもアップデー
トを重ねています。最初は単純
に弾を撃ち合っ、避けるだけの
ものだったのが、新たにシールド
という防御の概念が加わったり
しています」と言うのは、HAD
Oを運営するmealeapの奈
良歩さん。さらに、HADOは競
技性を高めるために、パラメー

タという概念を採用した。これ
は各プレイヤーが弾の速さや大
きさ、シールドを張れる回数な
どを制限内で調整できるという
もの。それにより、プレイの幅や
戦略性が大きく広がった。と同
時に、車いすなどの障害を持つ人
と健常者が同じフィールドでプ
レイすることも可能になった。

体力差はもちろん、男女差、年
齢差も関係なく、幅広く楽しめ
るHADOは、未来のスポーツら
しく、とてもユニバーサルなもの
だ。実際、取材時にデモプレイ
をしてもったのだが、男性チー
ムを女性チームがコテンパンに
やつけるという結果に。この競
技の面白いところは、実際にプレ
イしている人だけでなく、観客
側もその迫力に興奮できるとい
うこと。フィールド上にCGが
のった映像を観ることができ
るので、戦況がひと目でわかるし、
エナジーボールの効果音も臨場
感たっぷりだ。すでに完成度の
高いHADOだが、まだまだ可能
性を秘めている。どこまで進化
していくのか、ぜひ自身の目で、
体で体感してみてもどうだろう。

CGで表現されるエナジ
ーボールがフィールドに出現

創業者の子ども時代の夢が
形になった「HADO」という競技

そもそもHADOが開発されたのは、mealeap
創業者・福田浩士氏の「かめはめ波」を実
際に撃てみたいという、子ども時代からの
純粋な夢がきっかけだという。



エナジーボールで
相手のライフを
奪い取れ!

3

手を前に伸ばせば
エナジーボールが撃てる



エナジーボールを
撃つためにチャージ

2

手を挙げて
エナジーチャージ!



相手が繰り出す
エナジーボールを
かわせ

1

当たってしまうと
ライフが1つ減る



センター
テーブル ウェッジ(大塚家具)◎価格: 60,900
円(税込)◎サイズ: W800×D800×
H400mm◎天板: MDF(ホワイト)

ソファ デュオ2(2.5ソファ)(大塚家具)◎価格: 190,000円
(税込)◎サイズ: W1820×D830×H740×SH420mm
◎張り地: 布(ライトグレー)◎脚部: スチール

2 1



1. グレーのソファはモダンながらリラックスした雰囲気。2. エッジの効いたデザインのテーブルがモダンさをUP。使い勝手も良く、ティッシュやリモコンといったものをカゴなどに入れて下に置いておける。3. グリーンはクールな印象を和らげてくれる。4. テレビ裏の照明に変化を与えるため、ガラス小物も加える。

リビングのテーマはグレイッシュモダン。ただ、家具の色をグレーとホワイトで統一感を出しただけでは冷たい印象になってしまうところ、花瓶やグリーンでバランスを調整。ソファを背の高いものにしてしまうと、部屋を隔てる壁になってしまうため、低めのものをセレクトしている。

Living

色のトーンを
合わせた
グレイッシュモダン

セレクトリア: イタリアンモダン



暮らしが整う部屋作り

MY INTERIOR RULE

第1回

インテリアの基本は センスよりルール

今回から始まった新連載。自宅のインテリアをもっと格好良く、お洒落にしたいと思いつつも、センスがないからと諦めてはいませんか? でも、ご心配無用。センスを磨きましよう、なんてことはなしで、インテリアのルールとして基本やコツ、ポイントをおさえていきたいと思っています。

第1回目は大塚家具の今井智恵子さんに、リビングとダイニングの

ポイントを伺いました。今回はリビングはリラックスした雰囲気、ダイニングは華やいだ雰囲気といったようにそれぞれの部屋の機能性に合わせたコーディネートになっているのが特徴です。雰囲気を演出するのに役立つのが、色、高さ、素材の3つです。リビングはグレーとホワイトで統一感を出しながらも、花瓶にはローズを差しつけてクールになりすぎないようにしています。入り口側に背を向けているソファは背の低いものをセレクトして圧迫感を感じさせないように。ダイニングは木製のテーブルではなく、あえてガラス製をチョイス。スペシャル感のあるアイテムを加えることで日常が少し華やぎます。



桧家住宅
新浦和展示場
今回紹介したコーディネートは展示場で実際に見ることができます。
住所: 埼玉県さいたま市
浦和区領家5-15-17



大塚家具
今井智恵子さん
今回担当のインテリア
コーディネーター

Dining

毎日の食卓を
特別な
雰囲気にする

天板がガラス素材のテーブルは、スペシャル感を演出するのに最適。そのクリアな感じは、心も軽やかになってくれ、パーティーを開きたくなるような気持ちのスイッチとしても機能してくれる。毎日の食卓を特別な雰囲気にしてみては? もちろん、クロスやカバーで雰囲気も変えられる。

1. 生活感のあるキッチンツールはしまっておく。2. ガラス素材のテーブルの天板は意外と機能的で、汚れをさっと拭き取れて、丈夫で壊れにくいから、子どもがいても安心。3. チェアはゆっくり時間を過ごせるようアーム付きをセレクト。



1

ダイニング
テーブル レキシア(大塚家具)◎価格: 140,200円(税込)◎サ
イズ: W1800×D850×H720(脚間1230)mm◎天板:
透明ガラス厚19mm◎脚部: スチール(ホワイト)

2 3

ダイニング
チェア セリオ(アーム)(大塚家具)◎価格: 各20,300円
(税込)◎サイズ: W545×D580×H760×SH430
×AH595mm◎張り地: 布(グレー/ダークグレー)

ヒノキヤグループ オーナー様向けご優待

ヒノキヤグループオーナー様に大塚家具の商品を優待価格にてご提供いたします。詳しくは、QRコードからWebサイトにアクセスしてご確認ください。





料理家 栗原心平

くりはらしんぺい／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。近著に『ごちそうキャンプ メスティン・スキレット・タッチオープンでつくる極旨レシピ』（小学館）がある。公式YouTube「ごちそうさまチャンネル」も好評配信中。

file.10 揚げナスの香味だれ

材料（つくりやすい分量）

ナス……………5本
揚げ油……………適量

A

醤油……………100ml
酢……………50ml
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
豆板醤……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……1片分
生姜(みじん切り)………1片分

白髪ねぎ……………適量

つくり方

- 1 ナスは2cm厚の輪切りにする。
- 2 Aをバットに入れて混ぜ合わせる。
- 3 揚げ油を170℃に熱し、ナスを揚げる。やわらかくなったら網に取って油をきる。
- 4 3が熱いうちに、2のたれに漬ける。ときどき上下を返しながらしばらく置いて味をなじませる。
※3日ほど漬け込むと、さらに旨味が増す。
- 5 器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。



白髪ねぎのコツ

白ねぎの内側の薄皮はぬめりがあり、包丁がうまく入らないため、剥いておこう。



栗原心平さんが伝える
三世代レシピ

Three Generations Recipes

ずっと食べたい、ずーっとおいしい味。

熱々でも、
冷やしてもおいしい
揚げ浸し

今年の夏も、きっとまた暑いんだろうなあ。こう暑いと……食が進まず、さらにカラダがだるくなるという悪循環に陥りがち。そんな時期を乗り越えるのもってこいなのがこちら。

「揚げたらずぐに『香味だれ』に漬けて込むと、しっかりと味が入ります。ピリ辛なたれがナスに染み込んで、白いごはんにぴったり。わが家に欠かせない常備菜のひとつです」

ナスが揚がっているかどうかの見極めは皮にあり。しんなりとしたらちょうどよいタイミング。油を切って香味だれに絡ませて。豆板醤の辛さと、にんにく、生姜のパンチ力が合わさって、なんとも食欲をそそる香りに。

「熱々を、白髪ねぎと絡めてどうぞ。暑い日の前菜におすすめです。でも、冷やすとさらに味が染み込んでおいしい！ これまた、お酒が進む一品です」

保存容器で冷蔵庫に入れば一週間ほどは大丈夫。夏の定番メニューの仲間入り、決定！

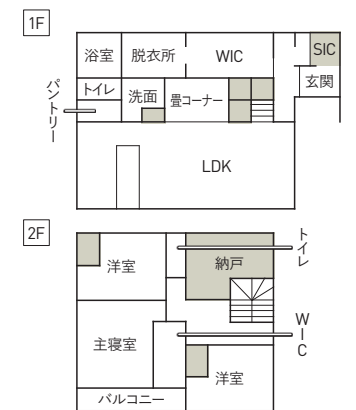
PLAN
3LDK

AREA
千葉県

PEOPLE
夫、妻、長女、次女

生活感のあるものは
キレイに収納して
LDKはいつもスッキリ！

延床面積 126.69㎡(38.25坪) 収納



担当：(株) 松家住宅
幕張B展示場 保科香里

納得いくプランになるまで色々なパターンを検討して頂きました。設備や内装の細部にもこだわり、菅原監督とも打ち合わせを重ね、とても素敵なお家が出来上がり私も嬉しいです。お引き渡し後も変わらずInstagramに投稿して頂き、新居でのご様子、いつも拝見しています。

LIVING

生活感をほとんど感じさせない空間の秘密は大量の収納スペースにあり。広く快適なスペースに家族がいつも集う。

ソファを中心に
家族が笑顔で集うリビング

STORAGE

収納スペースには物ごとにきちんと整理されており、長女のRちゃんも自分で必要なものを取り出せて、片付けもできている。



CLOSET

洋服好きな奥様が一番欲しかったウォークスルークローゼット。家族全員分の洋服が収納できる大容量となっている。



洗濯物はここで室内干しをしてから隣り合うクローゼットに。

LAUNDRY



外観は黒でシックに
というのはご主人の
希望によるもの

回遊できるんです」とは奥様。玄関から帰ってきたら、クローゼットで上着を脱いで、その流れで洗面所で手を洗って来られるという効率の良さ。また、洗濯動線もしっかり考えられている。洗濯したらランドリールームで室内干し、乾いたらそのまま隣り合うクローゼットにしまえばOK。新居に引越してきて一年弱、いつも居心地の良い空間でいられるのは、そんな暮らしを考えた収納と間取りが根底にあるようだ。一方、ご主人はインテリア担当で、リビングのソファも目惚れで即買したもののらしい。そんな一さんファミリーのお洒落な暮らしを、ご主人はインスタグラムなどのSNSで発信している。

長 女のRちゃんが小学生になるタイミングでマイホームを持つことになった一さんファミリー。新居に引越してきたのは昨年の7月の末のこと。住み始めての感想を伺うと、「広くて快適ですね。それまで10年ほどアパート暮らしで、しかも子どもが2人になったこともあって、かなり狭く感じていたんです」と言うのはご主人。この広さを活かそうと奥様がこだわったのが収納と間取りだった。「できるだけ収納スペースは多くしてもらいました。生活感のあるものは綺麗に収納してLDKをスッキリさせたかったんです。それと生活するうえでの動線。LDKを拠点にどの部屋にもアクセスでき、行き止まることなく

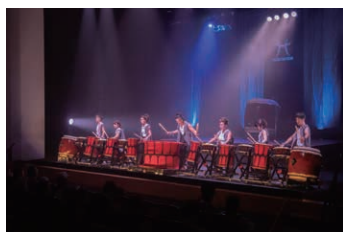


リビング横の畳スペースは次女のAちゃんが遊んだり、おもつを替えたりする便利な場所。キッチンで作業している時も目が届くから安心。

綺麗なダイニングなら
食事より美味しい！

My HOME
MY LIFE

迫力の和太鼓
演奏シーン



本格的な和太鼓演奏の舞台は迫力満点。
「和太鼓は一生続けていく」と、おふたり。



和太鼓 風-KAZE-
のインスタ情報は
こちら

まだ手のサイズは
去年と同じでした



笑顔が絶えないさんファミ
リー。お洒落なご自宅は伸
び伸び子育てにも最適なマ
イホームだった。

DINING

リビングと隣り合ったダイニングも家族みんな
の憩いの場所。パントリーもあり、キッチンはい
つもスッキリ。



LIGHT

ご主人お気に入りの松本船舶のマ
リンランプをはじめとするランプがイ
ンテリアにアクセントを加えている



ご主人がマイホーム
記録を配信する
インスタはこちら

主人のSNS発信は、同
じく松家住宅で住宅購
入を考えている方にとって、とて
も参考になっているようだ。「けっ
こ質問されることも多くて、
たまにテーブルやシンクの寸法ま
で細かく聞かれることもありま
す。そのたびに計って返信して
ますね（笑）。そんなご主人を
横目で見ながら奥様は「SNS
病だと思っています（笑）」とのこ
と。とはいえ、ご主人にはSN
Sをするれっきとした理由があ
る。実はこのお二人、和太鼓奏
者としての顔を持ち、チームで
の演奏活動の他、週に一度、子
ども達の指導もしている。和太
鼓の活動報告や告知などをはじ

め、若い人に興味を持ってもら
うためにはInstagramなどの
SNSが一番のツールだというの
が、ご主人がSNSを熱心にする
理由。「たしかに時間あれば
スマホでSNSを開いちゃってま
すね。自分で上げる時は『これ、
映（バ）えるかな？』とか考えて、
リビングの写真を撮るのに1時
間もかけちゃいましたから（笑）」
と言うご主人。そんなご主人に、
このマイホームで過ごす家族の
今後について伺うと、「子どもが
伸び伸び育ってくれたらいいです
ね。あとは家族仲良く笑って過
ごせればいいかな」とシンプル
ながら愛情を感じさせる返答。
その言葉通り、新居に引っ越し
てから、ふたりのお子さんは以前
よりもまして伸び伸びとしてい
るようだ。「アパートの時は近
所迷惑になるからと、注意する
こともあったんですが、いまはそ
れもないです。庭にも好きな時
に出られるからストレス発散も
できているんじゃないかな」とは
奥様。完成したばかりの広い庭
には砂場もある。和太鼓仲間や
お子さんの友達が集まるのでBB
Qも開く予定だそうです。



和太鼓を通じて結婚したおふたり。いまは長女のRちゃん
も週に一回のお稽古を頑張っている。

KIDS ROOM

Rちゃん自ら壁紙やカーテンを
選んでもらったこともあり、
いまは一番大好きな場所だ。

公園に行かなくても
砂場遊びできる！



庭の端には家庭
菜園と砂場を設
けた。こどもRちゃんのお気に入りの
場所のひとつと
なっている。

GARDEN

ガーデニングが設置さ
れ、めでたく庭も完成。奥
行きの広いウッドデッキで
夏にはプールもできる。

今後は庭をどう
活用するかが楽しみ



『Z空調使い方ガイド(動画)』 専用サイトオープン!

2021年、3月よりヒノキヤグループ公式YouTubeチャンネルで公開している動画をまとめた『Z空調使い方ガイド(動画)』の専用サイトを開設しました。Z空調の上手な使い方を解説した動画をカテゴリーごとに紹介しています。日々の空調管理やお手入れにお役立てください。



URL : <https://z-kucho.jp/howto/>

星野陸也選手! 『関西オープンゴルフ選手権競技』 『アジアパシフィックダイヤモンド カップゴルフ』2大会で優勝

ヒノキヤグループがスポンサーする男子プロゴルファーの星野陸也選手が、4/22(木)~25(日)開催の「関西オープンゴルフ選手権競技」の優勝に続き、5/13(木)~5/16(日)開催の「アジアパシフィックダイヤモンドカップゴルフ」でも優勝し、「全英オープン」への出場権を獲得しました。これから世界での活躍も期待されます!



Owner'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わせ先
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



PRESENT 読者アンケート・プレゼント

本誌をご愛読いただき、まこと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致します。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で、合計3名様に、下記製品をプレゼントいたします。



2
名様

WSSA公認/スピードスタックスカップ

直径76.5mm、高さ95mmのプラスチック製の協会公認のカップ。空気が抜ける穴やつかみやすい加工など、競技に適した形状になっています。WSSA(World Sport Stacking Association)の公認カップなので、オフィシャルな大会で使用することができます。※カップの色は選べません。1セット12個入り。



1
名様

IMO公認/Mölkky

W32×D22×H19cm、約4kgのオフィシャルモルック。素材はフィンランド産白樺でできており、もちろんメイド・イン・フィンランド。IMO(International Mölkky Organization)公認製品なので、大会等でも使用することが可能です。木のケース付き。

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/0zBA6A> 応募期限: 2021年8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

お客様より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扱いとし、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、皆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(本誌のお客様への発送、本誌に関するお客様へのご連絡および(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)の目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までご連絡ください。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照会や訂正、追加、削除または利用停止について、およ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。