

Hila-Navi

HAPPY LIFE NAVIGATION

俳優

斎藤工 特別インタビュー

車いすバスケットボール

男子日本代表ヘッドコーチ

京谷和幸 インタビュー

年末年始に食べたい&つくりたい

栗原心平

パーティメニュー

Vol. 35
2021 WINTER

HINOKIYA

特別インタビュー

斎藤 工

俳優

「Z空調なら家爽快！」のテレビCMでもおなじみの俳優・斎藤工さん。シリアスな演技から、コミカルな役柄までこなす実力は、出演作の多さが物語る。さらにその活躍の場は、俳優のみならず映画監督、白黒写真家など幅広く展開している。そんな斎藤工さんに自宅での過ごし方から、理想の家づくりのことまでを訊いた。

Profile

1981年東京生まれ。2001年に俳優デビュー。主演作『シン・ウルトラマン』やNetflixオリジナルドラマ『ヒヤマケンタロウの妊娠』等が待機中。映画監督としても活動し、国内外の映画祭で監督賞を受賞するなど、マルチな才能を発揮している。

自宅の環境をより良く、
ストレスのない空間にしていくことが、
自分自身と未来を作っていくことになる

——この2年間は、家で過ごす時間も長くなりました。斎藤さんは、ご自宅でのように過ごされているのでしょうか。

僕は独り身の俳優業なので、健康はいつも気にしています。特にこの1、2年は家にいる時間も

多く、個人的に菌や微生物のことを研究していて、いろんな著書を読みあさっています。そうするといろいろと興味深いことがわかってきました。例えば、人間の9割は細菌でできていて、『人間』の部分って実は1割くらいしかないことや、腸は脳よりも先に意識を司る場所だということもわ

かってきています。

——かなり専門的な分野にまで足を踏み入れているんですね。そうしたことは日々の生活にどんな変化を与えるのでしょうか。

健康への考え方にも変化がありました。やはり腸内環境をよくすることが、免疫を高めるには重要だと思っています。そのため、お味噌を作ったり、漬物やヨーグルト、酵母菌のジュースなんかも自分で作っています。家に帰ると、まずはお味噌の色味とか漬物の浸かり具合を見ますね。——話ぶりも生活も本当に研究者然としているというか……

そうかもしれません。体内には必要な菌も実はたくさんあって、その活かし方を意識したい

など。言うなれば、体もひとつの家というか、本当にいろいろな微生物が菌とともに住んでいて、体自体にそういった微生物や菌の王国があるイメージです。腸だけで、100兆個の微生物(腸内細菌)がいますからね。いまはそういう生き物と共存しているような、発酵食品と同居しているような気分なんです。でも、こうしたことを研究するようになって、部屋にこもるという状況は同じでも、気持ちとしては外

に開けている感じがしています。

——外出が制限されることで、むしろそういった気持ちになれた、ということでしょうか。

最初は菌とウイルスの違いや、伝染病について調べていました。それを元に2020年には、疫病がまん延した100年後の世界を描いた『A.T.E.O.T.D』という短編映画も作りました。その後さらに調べるうちに、虫とか植物とか、僕らがヒエラルキーとして下の方に見ているものが、実は主人公の世界があるのではな

いかな方がそういう世界を想像して創作してきましたが、僕も菌や植物、穀物に対して、そういった感情を持つようになったんです。それこそ、自宅で過ごす長い時間がそういうきっかけを与えてくれたと思います。

——斎藤さんにとって、ご自宅は創作や考えを深めることのできる場所ということなんですね。そうですね。実際の部屋のサイズというよりは、質量とか内容量のある空間にしたいと思っています。そこで、発酵とともに過ごしています。僕自身、発酵していきたいなと思っています。



いまは発酵食品と同居しているような、
そんな気分ですね

逆立ちで、
自分の体調を知る

「自宅でもリラックスするときには、どのように過ごされるんでしょうか。」

僕はすこく頭でっかちで、頭で考える世界に浸ってしまいがちなので、肉体にとって機能的な時間を過ごしたいと思っています。だからリビングには、自立式のサン

なんかにも影響を与えるんじゃないかという気がしています。というのも、ある時期、お地蔵さんのように動かずに映画ばかり観ていることがありました。そうやってじつと考え過ぎていると

から映画を観るときでもバランスボールに乗りながらとか、クッションを積み重ねた上に座って体幹を意識してみたり。リラックスということでは、究極は逆立ちですね。逆立ちは昔から習慣的にしているんですが、人間って

人の集まる家はいい家だと思います。人が集まる場所には、流れがあるというか、その空間が生き生きとしてくると思うんです。それこそ、人だけでなく動物、虫や野良猫なんかも集まってしまいうような、そんな場所になつたらいいなと思います

アロバイクもあります。

筋トレやストレッチ、お風呂に入るのでもいいんですが、機能的に自分の体を動かすことに時間を費やす方が、メンタルにもいい

1日を通じて血液が下に下がってしまふので、逆立ちによつてそれを元に戻すイメージです。逆立ちではなくても、体を逆さにすると、自分の体調や食べ過ぎているとか、自分の状態がわかってくるのでおすすめです。

だと思ふんですよ。自分の心がリラックスできる環境にしていく、そういう状況にしている方々に、そういういい気を届けられる気がします。そうやって自宅の環境をより良く、ストレスのない空間にいくことが、自分自身と未来を作っていくことになると思います。

意識的に体を動かすようにしているんですね。

メンタルとフィジカルって切り離しがちですけど、僕自身いろいろな経験をj経て思うのは、体の機能性ということが、むしろメンタルよりも先にあって、自分の考え

人だけでなく動物さえも集まってくる家

「斎藤さんにとっての理想の家づくりとは？」

メンタルとフィジカルって切り離しがちですけど、僕自身いろいろな経験をj経て思うのは、体の機能性ということが、むしろメンタルよりも先にあって、自分の考え

メンタルにもいい影響を与えていると。それはあると思います。だから

「斎藤さんにとっての理想の家づくりとは？」

「斎藤さんにとっての理想の家づくりとは？」



テレビCM「Z空調なら家爽快!」の冬編が12月下旬より放送されます。冬でも家中どこも暖かいというZ空調の良さを「HOT LIMIT」の軽快な音楽に合わせ、仲よし過ぎてみんなそっくりの斎藤一家が伝えます。

多くの感動を与えてくれた東京パラリンピックの中でも、ひと際日本中を熱狂させたのが車いすバスケットボール男子チーム。数々の強豪国を破り決勝へ進んだ日本チームは、王者アメリカを相手に最後まで接戦を繰り広げた(64対60)。誰もが驚いたこの結果を、日本代表のヘッドコーチである京谷和幸氏は予想していたのだろうか。

「ロンドンも9位、リオも9位と推移していて、そんなチームがメダルなんて言ったら笑われるかもしれない。ただ、自国開催ではホームアドバンテージで必ずあるし、選手がいつも通りのプレイをして、僕の采配がうまくはまればメダルは獲れると思っていました」。目指したのは、ディフェンスで世界に勝つということ。2020年の2月にヘッドコーチに就任した京谷氏にとって、大会まで残された時間はわずかだった。大会前の1年間、特に力を入れたのが細かい車いす操作の向上で、それによって日本チームの武器であるスピードとアジリティ

(敏捷性)を最大限に活かし、1対1の場面でも相手を確実に止めるというのが狙いだ。車いすバスケットボールでは、たとえ体格差があっても、ほんの数センチというわずかな車いすの位置取りが最終的にモノを言う。

また、京谷氏は短期間で自身の考えを選手たちに浸透させるために、何よりもコミュニケーションが重要だと考えた。「戦術や戦略ありきではなくて、まずひとりの人間としての付き合いというのを大事にしています。でないと、トレーニングひとつとっても集中して入ってくれないですし」と言う京谷氏は、これまで一枚の紙で済まされていた選手選考についても、自分の口で直接選手に伝えることにした。「自分で決めたことなんですけど、これが正直、結構キツかったです……(笑)。東京大会を目指して本気でやってきた選手なんかは、その場で泣き崩れてしまったり。選手たちの人生を狂わせる人間になるわけじゃないですか」。

日本代表や日の丸に対する思いや誇りは、京谷氏にとって特別なものだ。それは事故で下半身不随になる前までやってきたサッカー選手として学んだこと。それを車いすバスケットボールチームの選手にも伝えたいという強い思いが根底にある。「技術や

日本代表としての
誇りや強い気持ち
選手たちに伝えたい！
その思いが根底にあった。

戦術はもちろんですが、私が考える代表としての意識を選手たちがしっかり受け継いでくれて、今回メダルという結果を残してくれたことが本当に嬉しいですね」という京谷氏だが、自国開催というホームアドバンテージのない、次のパリ大会を見据えて「ここからが本当の勝負ですね」と力強く語ってくれた。

早くもパリ大会という目標に向けて全力で走り続ける京谷氏にとって、ひと息つける瞬間はどんな時か、最後に聞いてみた。「スイッチのオンオフはしっかりできるタイプで、基本的に風呂上がりにビールを二杯飲んだら完全にオフになります。何か難題が持ち上がって消化しきれないものが出てくると、妻にそれを聞いてもらったりね。その代わり、夕食後の食器洗いは息子と連携プレーでしっかりやっています(笑)」。選手とのコミュニケーションを何よりも大切にする京谷氏だが、それは家庭内でも同じのようだ。



PROFILE

小学校2年からサッカーを始め、地元の強豪室蘭大谷高校へ進学。ジェフ市原とプロ契約をするも、93年Jリーグ開幕半年後、交通事故で脊髄損傷、車椅子生活となる。車椅子バスケットボールに新たな夢を見出し、2000年のシドニーパラリンピックから日本代表入りを果たす。アテネ・北京・ロンドンと4大会連続でパラリンピックへ出場。2015年、車いすバスケットボール日本代表アシスタントコーチ、2020年にはヘッドコーチに就任。

車いすバスケットボール
男子日本代表
ヘッドコーチ

京谷和幸

Japan Men's National
Wheelchair Basketball Team
Head Coach

KAZUYUKI KYOYA

日本代表のヘッドコーチとして数々の難題と向き合う毎日だが、スイッチのオンオフは得意な方だと言う。「風呂に入ってビールを飲んだら、完全にオフモードになりますね」とのこと。



メニューは4品!
ごちそうレシピを
伝授します。

教えて、
栗原心平さん!

年末年始に食べたい&つくりたい

Party Menu パーティメニュー



ニューノーマルな暮らしが謳われ、みなさん、おうち時間の楽しみ方が上手になったのでは? お料理への好奇心が高まった方々も多くいらっしゃることでしょう。「毎日のおかずやおつまみは上達したので、次はごちそうにチャレンジしたい!」という声にお応えして、食卓が華やぐイタリアンなパーティメニューをご紹介します。冷菜は「牛肉のタリアータ」と「かぶクリーム海鮮バクダン」を。プリモピアットには「スモークサーモンのチーズリゾット」、そしてセコンドピアットには「シェパーズ・パイ」を。パイ料理は難しそうと躊躇しがちですが、市販のパイシートを使えば大丈夫。出来立てをサクッと掘り起こせば、盛り上がること間違いなしです。

スモークサーモンのおいしさがにじみ出た、やさしいリゾット。



スモークサーモンのチーズリゾット

材料 (2~3人分)
 米……………1合
 スモークサーモン…60g
 にんにく(みじん切り)…1片分
 オリーブ油……………大さじ1

A
 水……………500ml
 白ワイン……………大さじ2
 コンソメ(顆粒)……………大さじ2

生クリーム……………50ml
 塩……………小さじ1/2
 パルミジャーノチーズ…15g

パセリ(みじん切り)……………適量
 黒胡椒……………適量
 オリーブ油……………適量

つくり方

- 1 米は洗ってザルに上げる。Aは混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくを中火で炒める。香りが出てきたら米を加え、中火で2~3分炒める。
→米に透明感が出て少しヒビが入ってきたら、火を止めていったん米を冷ます。
- 3 米が冷めたら、Aのスープの1/2量を加えて中火にかける。沸いたら中弱火にし、ときどき混ぜながら煮詰める。
- 4 水分が減ってきたら、残りのスープ、スモークサーモンの半量を加える。サーモンを木べらなどで崩しながら、中弱火で煮詰める。
- 5 フライパンの底を木べらでこすいで、“道ができるくらい”の分量になったら、生クリーム、削ったパルミジャーノチーズ、塩を加え、混ぜながら煮る。
- 6 全体がとろりとまとまったら火を止め、器に盛る。残りのスモークサーモンをのせ、パルミジャーノチーズ(分量外)を削りかける。パセリ、黒胡椒をふって、オリーブ油適量を回しかける。

絶妙な火入れがなされた牛肉を、野菜とソースでさっぱりいただく。



牛肉のタリアータバルサミソース

材料 (3~4人分)

牛もも肉(ブロック)…300g
 塩……………小さじ1/2
 黒胡椒……………適量
 にんにく(薄切り)……………2片分
 オリーブ油……………大さじ2

(バルサミソース)
 バルサミ酢……………大さじ5
 砂糖……………大さじ1

紫玉ねぎ……………40g
 パルミジャーノチーズ…適量
 チャービル……………適量
 塩……………小さじ1/3
 黒胡椒……………適量

つくり方

- 1 牛肉は塩小さじ1/2、黒胡椒をまぶして1時間ほど常温におく。紫玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを中火で炒める。カリッと焼き、きつね色になったらにんにくを取り出す。
- 3 フライパンに残った油を中火で熱し、牛肉を焼く。返ししながら全面を焼き、全面に焼き色が付いたら取り出してアルミホイルで包む。
→そのまま20分ほどおいたら、冷蔵庫に入れて1時間以上冷やす。
- 4 小鍋にバルサミ酢、砂糖を入れて強火にかける。混ぜながら煮詰め、とろみが付いたら火を止める。器に移し、そのまま冷ます。
- 5 3の牛肉を薄切りにし、器に盛り付ける。塩小さじ1/3、黒胡椒をふる。紫玉ねぎ、2のにんにくチップ、チャービルを順にのせてパルミジャーノチーズを削り、散らす。全体にオリーブ油(分量外)を回しかけ、4のバルサミソースをかける。

つくり方

- 1 ジャがいもは皮をむいて3~4cm大に切り、小鍋に入れる。水をひたひたに注ぎ、強火にかける。沸いたら弱火にして、やわらかくなるまで茹でる。
- 2 ジャがいもがやわらかくなったら、茹で汁を捨て、さらに加熱して水気を飛ばし、粉ふきいもにする。熱いうちになめらかに潰し、生クリーム、バター、塩、黒胡椒を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを中火で炒める。香りが出てきたら合い挽き肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 挽き肉に7割ほど火が入ったら、玉ねぎ、タイム、ローリエを加えて炒め合わせる。挽き肉に火が通ったら、Aを加え、沸いたら中火で10分ほど煮る。塩、黒胡椒を加えて混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に2を敷き詰めて、4、ピザ用チーズを順にのせる。
- 6 パイシートを半解凍し、麺棒で容器よりひとまわり大きく伸ばす。容器にかぶせ、容器のフチとしっかり合わせる(フォークを使うとよい)。
- 7 パイシートに、溶いたたまごを塗り、170℃のオーブンで20分ほど焼く。パイシートがきつね色に焼けたら、オーブンから取り出す。

材料 (4~5人分)

ジャがいも……………500g
 生クリーム……………150ml
 バター……………15g
 塩……………小さじ1/2
 黒胡椒……………適量

合い挽き肉……………400g
 玉ねぎ(みじん切り)…1玉分(200g)
 にんにく(みじん切り)…1片分
 タイム……………5本
 ローリエ……………1枚

A
 トマト缶……………2缶(800g)
 白ワイン……………大さじ2

塩……………小さじ2
 黒胡椒……………適量
 オリーブ油……………大さじ1
 ピザ用チーズ……………70g

冷凍パイシート(18×18cm)……………1枚
 たまご……………1個



サクサクと小気味いいパイ生地と、とろーアツアツ具材のハーモニー。

かぶクリーム 海鮮バクダン

つくり方

- 1 かぶは皮をむいて4等分に切る。にんにくは半分に切る。小鍋にかぶ、水、にんにく、コンソメを入れて中火にかけ、沸いたら10分ほど煮る。
- 2 かぶがやわらかくなって煮汁が減ったら、生クリーム、塩を加える。沸いたら中火で4分煮る。
- 3 2をブレンダーでなめらかなピューレ状になるまで潰す。冷蔵庫に入れ、しっかりと冷やす。
- 4 大トロ、サーモン、イカは1cm角に切る。ポウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 器にしっかりと冷やした3を盛り、4をのせる。青ねぎを散らしてオリーブ油(分量外)を回しかける。

材料 (4~5人分)

かぶ……………3個(250g)
 水……………200ml
 にんにく……………1片
 コンソメ(顆粒)……………小さじ1
 生クリーム……………50ml
 塩……………小さじ1/3

A
 大トロ(刺身用)……………100g
 サーモン(刺身用)…100g
 イカ(刺身用)……………100g
 イクラ……………50g
 薄口醤油……………大さじ1
 オリーブ油……………大さじ1/2

青ねぎ(小口切り)……………適量

いつもの“海鮮チラシ”を、マイルドなクリームで洋風に。



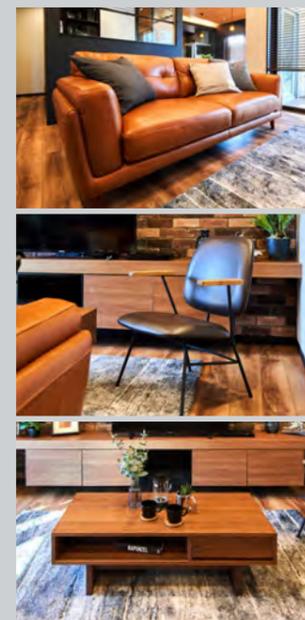
西海岸の爽やかな海風が香るような雰囲気のアトリエには、アンティーク感を漂わせる継ぎ目のある天板のテーブルがよく似合う。チェアはくすんだカラーのものをセレクトして部屋全体をラフに仕上げている。

Atelier

日常からちょっとだけ離れて自分だけの時間に浸ったり家族や仲間と過ごすにもいい空間

MY INTERIOR RULE
チェアはあえて2色使いで、かしまらずラフな雰囲気に

・テーブル フランクテーブル (大塚家具) ◎価格: 66,000円(税込) ◎サイズ: D1520×D780×H720mm
・チェア ログチェア (大塚家具) ◎価格: 17,600円(税込) ◎サイズ: W475×D540×H730(SH450)mm



Living

カジュアルだけどどこか品があって知的さも感じさせる居心地の良いリビング空間

MY INTERIOR RULE
空間に圧迫感を感じさせないため背が低めのソファを選ば

ソファはレザーながらモダンなものではなく、使い込むほど味わいが出るような質感のものをセレクト。あえてソファとは異なる軽さのあるデザインと質感のチェアを置いてラフさを演出。その日の気分好きな場所で過ごせる空間に。

・ソファ 2.5ソファ L/S ヴィンテージ43 (大塚家具) ◎価格: 187,000円(税込) ◎サイズ: W1960×D920×H820(SH430)mm
・チェア アポック一人掛ソファ (大塚家具) ◎価格: 39,600円(税込) ◎サイズ: W600×D680×H770(SH400)mm
・ローテーブル センターテーブル TAIDA (大塚家具) ◎価格: 66,200円(税込) ◎サイズ: W1200×D500×H386mm

Japanese-style room

椅子に座らない和室は家具や小物を全体的に低めにするのが◎

MY INTERIOR RULE

落ち着いた和の雰囲気を全体に漂わせつつもモダンな家具選びで軽やかな雰囲気の和室に

和室の家具はモダンなものをセレクトして、和の雰囲気を大切にしながらもスタイリッシュに仕上げている。座卓はガラス天板で抜けが良く、暗くなりがちのコーナーにライトを置くことで、狭い空間に広がりを持たせ圧迫感を感じさせない。



・座卓 オクターテーブル (大塚家具) ◎価格: 79,200円(税込) ◎サイズ: φ900×H310mm

Dining

食事以外でも本を読んだり仕事をしたり。長居したくなるカフェのようなダイニング

ウッド調のダイニングには天板がウォールナットのテーブルをチョイス。チェアは背もたれが広く、厚めのクッション座面で長時間座っても疲れないものを。つつい長居したくなるカフェのような空間が完成する。



・テーブル テーブル フィル 角R (大塚家具) ◎価格: 137,500円(税込) ◎サイズ: W1600×D850×H717mm
・チェア 椅子 シネマB (大塚家具) ◎価格: 23,400円(税込) ◎サイズ: W495×D550×H815(SH450)mm



MY INTERIOR RULE
テーブル脚のアイアン素材がアクセントにもなっている



暮らしが整う部屋作り

MY INTERIOR RULE

vol. 3

居心地の良さを
感じさせる
ラフさの演出

心からリラックスしてくつろげる空間とはどのようなものでしょうか。自宅である以上、住む人が心地よく過ごせるというのは絶対の条件ですが、そんな空間であれば、気心の知れた仲間と過ごすのにも最適です。居心地の良い空間をつくるためのキーワードは、「ラフさ」。気取ったり、かしまったりすることなく、気づけば長時間過ごしてしまうような空間には、適度な抜け感があるものです。そんな演出をするためには、家具の

色味もそうですが、質感や風合いもポイントになってきます。使っていくことで劣化してきても、それが味になるような、経年変化を楽しめる家具選びが重要です。また、あえて家具を揃えないというのも効果的。統一感を外すことで、かしまった応接セットのような雰囲気を避けることができ、全体として適度なラフさにつながります。

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。



今回担当のインテリア
コーディネーター



大塚家具
今井智恵子さん



桧家住宅 春日部展示場

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: 埼玉県春日部市谷原2-2-6

わが家に欠かせない
お正月の味。



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、「ゆどりの空間」代表取締役社長。幼いころから得意だった料理の腕を活かし料理家として活躍。「男子ごはん」(テレビ東京系列)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。8月に小中学生を対象にしたオンラインクッキングスクール「ごちそうさまクッキングスクール」を主催。

栗原心平さんが伝える 三世代レシピ

Three Generations Recipes

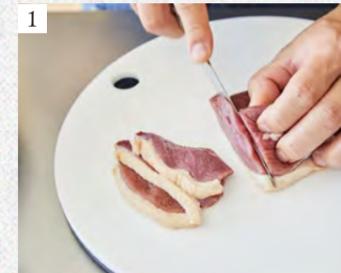
ずっと食べたい、ずっとおいしい味。

file.12

栗原家のお雑煮

作り方

- 1 鴨肉とかまぼこは7~8mmの厚さに切る。切り餅は網で焼く。
- 2 小松菜は、沸騰した湯に茎のみを沈めて10秒、続いて、葉まですべて沈めて10秒茹でる。すぐにザルに上げて冷水で冷やし、水気を絞って5cmの長さに切る。
- 3 小鍋にみりんを入れて中火にかけ、沸いたらそのまましばらく煮詰める。2/3の量になったら醤油を加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- 4 別の鍋にかつおだしを入れて中強火にかけ、沸いたら3を入れる。ふたたび沸いたら鴨肉を入れて煮る。鴨肉に火が入ったら火を止める。
- 5 お椀に餅、小松菜、かまぼこを入れて、4を注ぐ。好んでへぎゆずをのせる。



材料(4人分)

- 合鴨ロース肉 …… 150~200g
- かまぼこ …… 適量
- 切り餅 …… 4個
- 小松菜 …… 4株
- みりん …… 100ml
- 醤油 …… 大きじ4
- かつおだし …… 800ml
- へぎゆず …… 適宜

「お雑煮」といってもさまざま。北海道は鶏ガラに砂糖を加えて、岩手はくるみの漬けたれ、茨城は豆腐の白和え、京都は白味噌、奈良はきなこ、鳥取は小豆。はたまた、お餅の形状も東日本は四角く、西日本は丸いなど全国津々浦々、ご当地色豊か。さらにはご家庭それぞれの個性もあり、まさにお雑煮はお椀の小宇宙といった感です。

心平さんのお雑煮は、鴨が主役。年越し蕎麦も同じく、合鴨ロース肉は年末年始に欠かせないそう。「小さいときからお蕎麦屋さんで選ぶのは鴨汁蕎麦か鴨南蛮だった」という心平さんが、栗原家の年越し蕎麦&お雑煮を担当。鴨の旨みが溶け出したおつゆとのバランスも最強で、新しい年もおいしく過ごせますように。

家族みんなが自然と集まることを目的に作った最高のリビング

延床面積 151.53㎡ (45.75坪)



担当：(株) 検査住宅 藤枝展示場 仲田 明徳
 初めてお会いした時に様のご希望を沢山伺い、プラン作成が楽しく、ご提案するのにワクワクしました。Ha-Naviの取材時に、「後悔した事が一つもない」と伺った時は感無量でした。

4 人家族のーさんファミリーは、2人の子どもの成長とともに、それまで住んでいたアパートが手狭に感じてきたこと、そして月々の家賃がもつたいないとの理由からマイホーム購入を決意。「家を買う」といっても、何から始めればいいのかもわからなくて、とりあえずスーモカウンターで相談したのが最初でした」というのは奥さん。

そこからーさんファミリーの理想の家づくりが始まった。「インスタを見て、「この家いいな！」というのをスクショしまくって、私はこういう感じがいいと夫に見せていました」という奥さんだが、なかでもとくにこだわったのがリビング。オープン階段と吹き抜け構造を採用することで、立体的で開放的な空間に仕上がった。「完全に見た目

重視です(笑)」という奥さんだが、じつは見た目以外にも理由がある。リビング階段であれば、子どもたちが自分の部屋に行くにも、必ずリビングを通ることになる。また吹き抜けは、リビングに居ながら2階の子どもの気配を感じられるのも大きなメリットだ。「将来、子どもが大きくなって、黙って家を出入

りしちゃうようになったら寂しいですからね」。幸いなことに、まだ子どもたちは自分の部屋よりもリビングに居ることの方が断然多い。学校から帰って真っ先に来るのもリビングだし、宿題をするのもリビング。思い描いた理想のリビングに、家族が自然と集まってくる。そんな何気ない日常に幸せを感じると奥さんはいう。



吹き抜けと組み合わせたオープン階段は、リビングだけでなく家全体の雰囲気と開放感を高めてくれ、リビングを家族みんなのターミナルスペースとして機能させることにもつながっている。

SECOND LIVING

階段を上がるとすぐに広がるセカンドリビング。「子どもたちが安心して寝てくれるまでの時間をここで過ごしたりします」と奥さん。



LIVING

家づくりのなかでも、とくにこだわったのがこちらのリビング。モノを落とすからと、最初はオープン階段に反対だった旦那さんも、今ではお気に入りの空間に。自然と家族が集まるからいつも賑やかな場所だ。



オープン階段と吹き抜けで開放感のある空間に

GARAGE

アクティブガレージをトレーニングルームとしてフル活用。ベンチプレスをはじめとするトレーニング器機を贅沢に設置。コロナ禍での運動不足解消やダイエット目的でも活躍してくれている。将来的には子ども用の車庫として使う計画も。



自宅でも完璧なトレーニングができる！

TERRACE SPACE

「晴れた休日はいいたいここで過ごします」というほどお気に入りのテラススペース。家族4人で使っても広々で、キッチンとも近いのでBBQでも大活躍。BBQの道具は奥の倉庫に仕舞えるのでいつもスッキリ。



休日、家族でBBQするのが至福の時です！

小学5年生になった長女のRちゃんと、一つ下の長男K君。早くも親離れを心配している1夫妻だが、それはまだまだ先のようだ。



BATHROOM & LIGHTING



お気に入りのパブルシャンデリアは、玄関に設置するとドアが開かなくなるということで、「もうドアが開かなくてもいいから設置したい(笑)」と、なんとか調整してもらったという。2台ある洗面は朝の渋滞を避けられて便利。

BEDROOM & KID'S ROOM

部屋に引きこもってしまわないように、子ども部屋にテレビは置いていない。その代わりにセカンドリビングにテレビを置いている。自分たちの部屋ができたことと喜んでいる子どもたちも、ほとんどは1階のリビングにいる。



LAUNDRY & CLOSET

洗面所の奥がファミリークローゼットになっており、ガス乾燥機で乾かした服をそのまま仕舞える。無駄な動線がなく、効率的に家事を完結させられるのは、共働きの1さん夫妻にとっては重要なポイント。



家事時間を短縮！



ROBOT & VACUUM SPACE

ロボット掃除機2台を格納できるルンバ基地。ルンバが活躍できる家にしようということで、ソファの脚の高さもルンバが通れるように計算した。また、床にものを置かなくなるという相乗効果にもつながった。



ルンバ基地にロボット掃除機を格納

「最初はトレーニング器具を置くための部屋を考えていたんですけど、器具の重さで床を傷めるのも嫌だなということで、アクティブガレージを活用することになりました」と旦那さん。子どもさん。子

思いついたことは全部やれたので満足だよ！

ああすれば良かったのが全然ないです！



「最近、子猫が2匹やってきたことで、これまで以上に賑やかになってきた。休日、タイル張りのテラススペースで、猫たちを眺めながらBBQを楽しむひとときが家族みんなにとっての至福の時間だ。「よく友達に、「家を建てて、ここをこうすれば良かったとかある？」って聞かれるんですけど、コレが全然ないんですよ！」とは奥さん。自分たちの理想をすべて詰め込んだマイホームでの暮らしは予想通り完璧なものだった。

「でも車が持つようになったら、追加の車庫として使えるといった将来的なオプションとして使えるのもメリットだ。今年の3月に入居して以来、コロナ禍でも心穏やかに過ごせているのは、この家のおかげだと奥さんはいう。「もともと出かけることが好きで一日中家にいるなんて考えられなかったんですけど、今の家に引越してきて家族で一日中家にいる。それが全然苦しくなくて、むしろ幸せに感じる。家があって本当に良かったなって思いますね。」

DINING & KITCHEN

「展示場で一目惚れ。これにします！」と奥さんが即決した二の字型キッチン。開放的なリビング空間とのつながりを損なわず、しかも広々とした作業スペースを確保でき、日々の料理や休日のBBQでも大活躍している。



Z空調

「Z空調は本当に快適です」とのこと。吹き抜けとZ空調の相性はぴったりで、吹き抜け構造のデメリットとされる冷暖房効率の悪さを全館空調システムが解消してくれる。



展示場で一目惚れした二の字型キッチン

24時間オート加湿システム『極楽加湿』発売 乾燥が気になる季節に『Z 空調』との併用で家中の加湿を実現

ヒノキヤグループでは、24時間オート加湿システム『極楽加湿』を開発し、2021年9月より発売を開始しました。『極楽加湿』は壁付けの専用給水コンセントに加湿器をつなぎ、スイッチを入れるだけで給水されるため、面倒な給水作業がありません。また、室内の湿度を感知した自動運転で、こまめな操作も不要です。一年中快適で経済的な新冷暖システム『Z 空調』と併用することで、基本的には1フロアにつき1台で家中を加湿することができます。「夏暑くて、冬寒い」という日本の家の常識を変える『Z 空調』を開発したヒノキヤグループだからこそ実現した新たな発想で、お客様のより良い生活のサポートをするため、住宅会社ならではのオリジナル加湿システムを提案します。リフォームもご相談ください。



24時間オート加湿システム
「極楽加湿」の紹介ページはコチラ
<https://www.hinokiya.jp/tecnology/gokuraku/>

『Z 空調』と併用で、家中まるごと加湿

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4名様に、右記製品をプレゼントいたします。

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/Fynuph>



応募期限：2022年2月28日

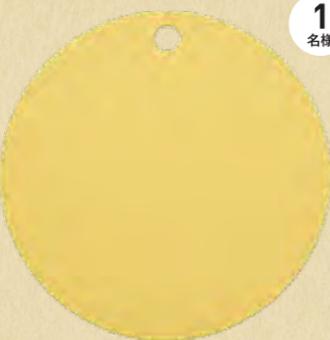
当選の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

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ありません。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

ゆとりの空間／丸まな板(中)

栗原心平さんも愛用! 切るのが楽しくなる人気のまな板です。素材自体に抗菌剤を練りこんでいるため、表面加工だけのものとは違い、包丁傷がついても傷の内側までしっかりと抗菌効果が発揮され、使い込んで表面が摩耗しても安心です。まな板の表面はつるつるではなく、ほんのわずかに凹凸があります。これにより水はけや乾きが良くなり、滑りやすい食材もしっかり切ることができます。



1名様

1名様



ゆとりの空間／IH対応 深型フライパン 20cm ネイビー

お手入れが簡単で、少なめの油でもこびりつきにくいフッ素樹脂加工や、利き手を選ばずどこからでも注げる縁など、使う人にやさしい機能を盛り込んだ、深型のフライパン。「炒める」のはもちろん、「ゆでる」「煮る」と、これひとつでいろいろな調理に使えます。20cmサイズは少しの量を作るときに便利です。



2名様

ゆとりの空間／ミニおろしリーフ型

キッチンではもちろん、食卓に出してもかわいい葉っぱ型のおろし金です。天ぷらやそうめんの葉味やお刺身のわさび、しょうが等、食卓でおろしたての風味を楽しめます。

Ha-Navi

Happy Life Navigation Vol.35 | 2021 WINTER



雪がチラチラと舞う空にはプレゼントを運ぶサンタの姿が…。師走となりサンタも皆様も忙しい時期となりましたが、今年発行したHa-Naviの春号、夏号、秋号、冬号の表紙が揃い、右上の1枚絵になりました。もし、春号からのストックをお持ちでしたら、ぜひ順番に並べて広がる絶景をお楽しみください。発売以来「Z空調」のCMに出演いただいている斎藤工さんに、Ha-Naviにもご登場いただきました!ご自宅での過ごし方、家への想いなどを興味深い視点でお話いただきました。12月下旬から新しいTVCMも放送される予定ですので、ぜひ楽しみにしてください。

車いすバスケットボール男子日本代表ヘッドコーチの京谷和幸さんのインタビューでは、選手と一体となって世界に挑んだからこそ、あの感動的な試合と素晴らしい結果を残せたということがわかるエピソードをお聞かせいただきました。日本代表チームのさらなる活躍に期待も高まります! 特集は栗原心平さんのパーティメニューレシピです。今回はちょっとおしゃれなイタリアン。ワインとの相性も抜群!さらにどれも子供たちが喜びそうなお料理です。連載の三世代レシピでは栗原家のお雑煮をご紹介します。これで年末年始の食卓がぐっと華やきますね。

『Ha-Navi』編集部一同

CONTENTS

- 02 [巻頭企画]
俳優
斎藤工さん インタビュー
- 06 [特別取材]
車いすバスケットボール 男子日本代表
ヘッドコーチ
京谷和幸さん
- 08 教えて! 栗原心平さん
年末年始に食べたい&つくりたい
パーティメニュー
- 12 [連載] 暮らしが整う部屋作り
第3回 居心地の良さを感じさせるラフさの演出
- 14 [連載] 栗原心平さんが伝える三世代レシピ
file.12 栗原家のお雑煮
- 16 [連載] My HOME MY LIFE
家族みんなが自然と集まることを目的に作った
最高のリビング
- 23 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
および複製を禁じます。

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
一ノ瀬基行 [LO&MARM]
EDITOR
風間拓 / 山崎真由子 / 頓所直人
PHOTOGRAPHER
牧野弘 / 小川賢一郎 / 寺澤太郎 / 高柳健
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

