

暮らしにおける食事づくりの流れ — 買い物からゴミ出し迄 —

保存版

家事の中でも大きなウェイトを占めてる食事づくり。
マザーハウス代表石田がその1つひとつをひも解き、暮らし方を見つめてまいります。

1. まずは買い物

皆様いつも行くスーパーはどんなお店ですか。まず食品スーパーを厳選しましょう。ここでポイント。気に入ったスーパーではお値打ち品を買いましょう。そのためには家族に今日何が食べたいかと尋ねないことです。(笑)
その方が財布にやさしいんです。
持ち帰りの時には肉や魚などの冷蔵品を入れる袋の空気をしっかり抜きましょう。
(空気を少なくしてしっかり断熱の役目をしてもらいましょう。)



2. 収納

冷蔵庫に物を詰め過ぎないようにしましょう。消費期限の近いものは手前、または上に並べ変えます。野菜は買ってから出来るだけ早く下処理をします。シンクの近くにパントリーがあると物が片付き、調理が楽になります。

3.-1 調理

たっぷりの湯で野菜は一度に茹でる
＜例＞ほうれん草の14秒ルール茹で
ほうれん草は根本を手でさく
(決して切り落とさない。根頭の赤いところに栄養がある。)
水に5分程度つけ砂を取ります。沸騰した湯に茎の部分をつけ、葉を湯に一瞬くぐらし14秒で引上げて、だし醤油(めんつゆで構わない)を少量かけて広げて冷めます。(料理屋のように色止めの為に冷水にさらさない理由は栄養抜けを防ぐため。)



下洗い

＜例＞塩お湯洗い
肉のかたまりや魚の冊は50度ぐらいの塩水で表面を洗い、冷水をかけてから水気をキッチンペーパーでしっかりふき取ります。この工程で出来上がりの味が全く異なります。

3.-2 調理の便利器具



・あく取りはけ

この筆のようなはけを使うと不思議なくらいしっかりあくが取れます。



・ジャンボざるおたま

普段のざるに比べ、とにかく洗浄が楽です。大はお湯切り、小は味噌ときなどに使います。



・低温調理器

最近のベストの調理器具。(メーカー：テスコム)
肉の塊を焼く時によく使います。
牛肉なら60℃、豚肉は70℃、鶏肉は80℃で設定して焼きます。

4. ゴミ処理



乾燥器で量が減少



EM菌で分解

・生ごみ処理

野菜の生ごみは乾燥させて量を減らします。マザーハウスではEM菌[※]の土に混ぜて、菜園用の土に活用しています。

※EM菌…有機微生物群。すなわち役に立つ微生物のこと。

・ゴミ箱の位置

ゴミ箱の位置はシンクの下がベスト(水滴が床に落ちないので)ですが、置けない場合はできるだけシンクに近い位置に設けます。



5. 食器洗い

・食器洗いにはサラヤのヤシの実洗剤をおすすめします。この洗剤を使い始めて手荒れをしなくなりました。→



・スポンジは研磨剤なしのタイプを使うと食器が傷つきません。洗剤はスポンジ部分につけ、繊維部分で洗います。

・シンクの真上に水切り棚があると手際よく洗いの作業が出来ます。→



←・食洗器のオススメはミーレ(ドイツ製)です。幅は45cmで容量充分! フロントオープンで洗浄力も強く、洗浄時の音も静かです。

6. 食器の整頓

よく使う食器程コンロの近くに収納します。ダイニングテーブルに近い方が便利な食器もあります。

7. 最後にゴミ出し



2階バルコニーに設置

室外にゴミ出し日迄保管する収納ボックスを設置します。ゴミからは時間が経つとにおいが発生します。外部にゴミボックスがあると日常生活がより快適になります。特に2階がキッチンのお住まいには必要なアイテムです。

上記内容についてのご質問は、メールにてお問い合わせ下さい。

写真撮影場所 京都マザーハウス紫野〈弊社モデルハウス〉(店舗以外)

マザーハウス代表 石田泰久 一級建築士・健康住宅アドバイザー
インテリアコーディネーター
宅地建物取引士
食品衛生責任者・調理研究家

・・・ お世話になっております。ファイブM様(上京区・下京区・西京区 体操教室)、かわきた屋様(北区デリカテソン)・・・

裏面あり



リフォーム編

京都市北区紫野
S様邸
2022年 10月完成



After: 収納内は、ハンガーパイプを設置して、押入からクローゼットになりました。

雨漏り跡をきれいにし、和室から明るい洋室へ

活用できていない空間を明るい洋室へ変えるリフォーム工事です。

以前の雨漏りが原因で激しく痛んでいました。屋根はやり替え済みですが、二階の部屋は天井、床や畳、襖など傷んだままの状態、物置として使用しておられました。

今回はこの二階の一室と廊下、階段の雨漏りの影響がある範囲をすべてリフォームさせて頂きました。
北側の部屋で直接日光が入らないため、極力明るい内装の色にしました。
また、お子様が使用される予定とのことで、畳から杉の無垢フローリングに張り替えました。

そして、建具はそのまま利用しつつ、クロスや襖紙を貼り替えることでコストを抑えました。



Before: 和室の天井、建具が、雨染みやカビで傷んでいます。



After: 雨染みがある天井は、下地の木材ごと取り去り新設しました。
洋室と廊下が一続きの明るい空間になりました。

これまでの弊社が施工した
リフォームの事例はHPよりご覧ください→

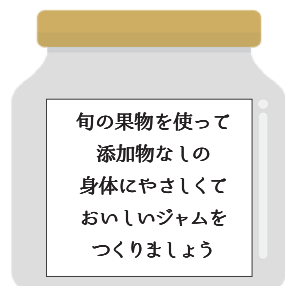


—完成・着工のお知らせ—

〈2022年10月～2023年2月〉

北区紫野上柏野町 S邸：メンテナンスリフォーム工事	2022年10月完成
北区紫野西藤ノ森町 K邸：水周り入替工事	2022年10月完成
北区西賀茂柿ノ木町 Y邸：水周り入替工事	2022年11月完成
右京区嵯峨広沢南野町 I邸：外部メンテナンス工事	2022年12月完成
北区小山上板倉町 I邸：水周り入替工事	2022年12月完成
左京区下鴨松原町 Jハイツ：外部修繕工事	2023年1月完成
上京区姥ヶ北町 K邸：内部間仕切棚工事	2023年2月完成予定
北区大北山原谷乾町 弊社工場：裏庭整備工事	2023年2月完成予定
西京区川島三重町 S邸：リフォーム工事	2023年4月完成予定

イベント案内



いちごとキウイのジャムづくり
2023年3月12日(日) 午前10時～/午後2時～



場所：京都マザーハウス紫野
京都市北区紫野東舟岡町 15-18
受講料：1組 500円
予約制で各回先着2組（計4名迄）
※詳細は石田工務店まで

講師：石田泰久
（調理研究家、食品衛生責任者、健康住宅アドバイザー、
一級建築士、インテリアコーディネーター）

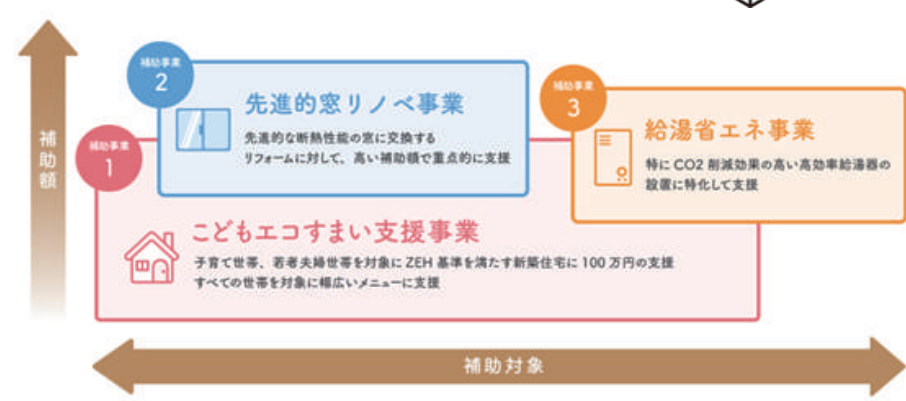
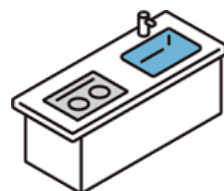
補助金制度 「住宅省エネ 2023年キャンペーン」 が始まります！

家庭での省エネを強力に推進するため、住宅の断熱性の向上や高効率給湯器の導入等、住宅の省エネを支援するための補助金制度です。
補助金を受けるには登録事業者で工事、申請をする必要がありますので、ぜひ弊社にお任せください!!

【こどもエコすまいる支援事業】
システムキッチン・ユニットバス・トイレ・エアコン・玄関ドア交換、断熱改修等をお考えの方！
新築上限100万円 リフォーム上限45万円（年齢制限なし上限30万円）

【先進的窓リノベ事業】
：高断熱窓設置、複層ガラス交換、内窓設置、外窓交換工事等が対象
リフォームのみ 上限200万

【給湯省エネ事業】
エコキュート、エネファーム、
ハイブリッド給湯器の交換、
新設が対象
5万または15万/台（2台/戸）



常設モデルハウス 京都 マザーハウス 紫野 へのご来場お待ちしております。

紫野東舟岡町15-18 マザーハウス紫野

第1・第3日曜日は10:00～16:00までオープン。

（12:00～13:00はクローズ）

ご予約不要ですのでぜひお気軽にお越し下さい。
それ以外の曜日・時間帯は予約にて受付しております。
お気軽にご連絡下さい。



このモデルハウスは、こころ良さ快適さが、人がもつ五感（視、聴、臭、触、味覚）とどのようにつながっているかに着目し、日常の生活が、かけがえのない暮らしに昇華するようにとの思いで
つくりました。天然木が生むこころ良さと、食を通じて住む人の
笑顔を育むキッチンダイニングの空間づくりをぜひご覧
いただき、皆様のさまざまな住まい（リノベーション・
リフォーム・新築）づくりにお役立て下さい。

マザーハウス 株式会社 石田工務店

〒603-8228 京都市北区紫野東舟岡町55-1

E-mail: isco@wonder.ocn.ne.jp



0120-296-481

マザーハウス石田工務店

検索

