

SOUTH LAND

教えて! / あなたのオススメ **サウスランド**

地元、サウスランド(=南部地方)を中心に、お客様から教えてもらったオススメスポットをご紹介します!

KEKU:CAFE

「八戸市内から車で15分ほどの僕の隠れ家、ケクーカフェ。初めはお洒落な外観にひと目ぼれだったんですが、通うようになってメニューのこだわりが半端じゃないことに気がきました。まずは自家焙煎のスペシャルティコーヒー。スッキリするのに深いコクと甘みと香りが抜群! 信頼できる生産地で丁寧に作られた珈琲豆だけを厳選して、それをオランダ製焙煎機でじっくり焙煎してるそうです。感動します! そしてパスタも手作り生パスタが食べられます。具材に南部太ネギを使ったりして地産



地消がいい感じ。さらにスイーツも自家製で、これがまたコーヒーによく合うんです。このお店のおかげで贅沢な時間を過ごせています! 八戸市・隠れ家LOVERさん ご推薦

ケクー・カフェ

三戸郡南部町大字苔米地字下宿7
TEL 0178-84-3739
12時~22時 / 月曜火曜定休
<http://www.kekucafe.com/>



私がクームに
住んでみて。

オーナー様の
実感
インタビュー

クームの家ってどうなの? 見学会は行ったことあるけど実際住んでからのホンネを聞きたい! そんな声にお応えするコーナー。今回はS様邸。できて10年目となるお宅です。



●クームに決めた理由は?

「構造と性能にほれ込みました。特に基礎はしっかりしてて、最近床下を見たときも10年目と思えないくらい変わらないですね。あと家族全員がアレルギー体質なので、健康ボードや珪藻土壁など天然素材を使った健康主義の家作りも大きな決め手でした」

●実際に住んでみて、いかがですか?

「低温水パネルは風が起きないし乾燥しないし空気がいい! そしてクローゼットの奥まで空気が回っているので結露もしない。天窓から時々、月とか白鳥とか飛行機が見えるとラッキー! って思います。夏も冬も室温は21度設定ですが、電気代は最安月なら3~4千円程度ですよ」

●お気に入りの場所は?

ご主人「趣味の日曜大工ができてしまう広い土間の玄関」奥様「2階のアトリエ。下の階にロープでカゴを下ろしてオヤツをもらったりして楽しんでます! あとキッチンで見せる/隠すのメリハリのある収納とか食品庫もお気に入りです!」



取材後記
ご主人の日曜大工の腕前は、なんと釘を使わず木にホゾを掘って椅子など作ってしまうほど! そんなご主人に「家のつくり」を認められてうれしい限りです。

やっぱり家が好き!



絵本



election

もうすぐ、春風が吹くころになったら
窓を開けたくなる絵本です。

あなたは朝起きて、まず何をしますか? 大きく伸びをする。ひと口、水を飲む。家族に「おはよう」をいう。人によってそれぞれですが、どれも自然なことです。そしてこの絵本ではタイトルどおり、窓を開けます。ページをめくるたびいろんな場所の朝が描かれるので、窓からの景色もいろいろ。のどかな山あいの眺めだったり、ビルでいっぱい都会だったり、ゆっ

たり川の流れる町並みだったり。どれも昨日と変わらない風景でありながら「やっぱりここがすき」と思える風景。それがいて



ねいに、細やかに、そしてキラキラと輝くような美しいタッチで描かれているので「普段が普段通りであることの、かけがえのなさ」が説得力をもって伝わってきます。私たちの北国も春まであと少し。窓を開け放す朝が待ち遠しいですね。

『あさになったので まどをあけますよ』

荒井良二・作/絵 偕成社

このコーナーで紹介してきた絵本はクーム事務所に揃えてありますので、ご覧になりたい方はお気軽にどうぞ。

ここに技あり! 知られざる大工の世界

❖面倒がらずに面を取る。大工さんの優しい一面。木の造作において部材の角を削る「面取り」は、その使う場所や見せ方に合わせて仕上げの種類は様々。その中から主なものをご紹介します。まずは「糸面」。これは糸のように細い幅だけ角を削るもの。例えば格子部分を糸面にすることで、カチッとした印象を保つことができます^①。次に、削り方が多彩なのが棚板。万一、手が板に当たっても痛みを軽減する配慮として板の上面の角と下面の角をしっかりと面取りします。また、左右の両角を大きく丸めるとデザイン性が強調されます^②。さらに「トリマー」という道具を使うと段差をつけた面取りもできます^③。手すりの手のふれる部分は丸く優しいカーブに仕上げ、触り心地にこだわります^④。面取りは暮らしの中では目立たない部分ですが、そのちょっとしたところで満足度が違ってきます。そのために大工さんは日々、技を磨いているのです。



造作その6【面取り】篇

クームの得意技「造作」にスポットを当てて集中的にご紹介。今回は「面取り」。これはまさに「木づかい」の技です!



意外とあるある!
青森県の「鳥トリビア」。



特集 意外とあるある！
青森県の「鳥トリビア」。

今年は酉年。青森県には「へー！」と思える鳥にまつわる身近な話題が意外とあるようです。そんな「鳥トリビア」をいくつか紹介します。

狛犬ならぬ、狛鳩や 狛ニワトリに会いに行く。

たいていの神社には狛犬がいますね。狛犬に限らず神社には、神様を守るためもしくは神様の使いとしての動物が石像として設置してありますが、鳥の石像もあるんです。見かけることが多いのは「狛鳩」。鳩は八幡宮の使者だそうで八幡宮自体が県内にも多いので、今度通りがかったら探してみよう。そして面白いのは黒石市の中野神社にいる「狛ニワトリ」！ちゃんとトサカも赤く塗られていて結



構リアル。そしてどこか親しみがもてますね。雪がとけたら、一度お参りしてみませんか？

青森県は、鳥パラダイス!? その1 《青森シャモロック》編

青森県の特産地鶏といえば青森シャモロック。県の畜産試験場で20年もの歳月をかけて品種改良が重ねられ、ようやく誕生したのが1990年。今ではその高い評価がすっかり定着した感があります。そのお味はうまみ成分が多く濃厚。宮内庁の御料牧場にも出荷されているというお墨付きです。近年は需要拡大に伴って、品種の生まれ故郷である五戸町以外でも、全県的に飼育農場が増えています。お値段はやっぱり高めですが、美味しい地鶏が手に入りやすい幸せを堪能したいものですね。

青森県は、鳥パラダイス!? その2 《焼き鳥》編



青森県では一般的な肉用若鶏の出荷数量が全国上位にあります。そのせいでしょうか正確な理由はわかりませんが各県の県庁所在地別の統計によると、青森市での焼き鳥の消費金額は日本一(年によって福井市と入れ替わったりします)。これは外食というよりは惣菜として買って帰る金額が多い、ということのようです。確かに最近ではスーパーあたりでもいろんな部位の焼き鳥がちゃんと揃っていて、お父さんのみならず、子どもまで「ぼんじりー！」なんて喜んでいるシーンも見かけます(笑)。



青森県は、鳥パラダイス!? その3 《卵》編

鳥はお肉もおいしいけど、卵もね！青森シャモロックと同じように県の畜産試験場で長年の試行錯誤の末に開発された、とっておきの卵があります。それは「あすなる卵」。見たことのある人もいますが、この卵はカラが白じゃなくて淡い青緑色！卵全体は少し小振りながらも割ってみると卵黄が大きく味も濃い。卵白もプルプル。ズバリ「卵かけごはん」のために生まれたような卵なのです。今度どこかで見かけたら、青森県ならではの贅沢な卵かけごはんを食しましょう！



青森県は、鳥パラダイス!? その4 《バードウォッチング》編

鳥さん達を食べる話が続いてしまいましたが(恐縮です!)、その姿を鑑賞するのも楽しいもの。幸い青森県は湖や沼、湿地帯が多いので野鳥観察には最適なんです。七戸町からなら、小川原湖やラムサール条約にも選定された仏沼、六ヶ所村方面に点在する沼が行きやすいですね。これらの素晴らしい自然とそこに集まる美しい鳥の姿を、特に子ども達に見せてあげたい！ちなみに8倍程度の双眼鏡とポケットサイズの鳥図鑑があると鳥の区別がついて楽しみがグンと広がりますよ。

下川原焼土人形の鳩笛は 意外と地味ハデ！そしてかわいい。

最後にご紹介するのは、弘前市の下川原焼土人形。土人形自体は全国にあります、弘前市のものは鳩笛が代表的なモチーフとして知られています。といってもこんなに紫や黄色が効いたカラフルな鳩は実際にはいませんよ(笑)。でもこのきれいな色だからこそ、子どもも大人も優しい気持ちになれるんだと思います。ちなみに笛として吹いてみると「ホー」。どちらかと言えばフクロウみたいですが、それもお愛嬌♡。玄関やデスクの上に置けば、人を和ませてくれる鳩笛、今年はおひとついかがですか？



CUMU Powerful Recipes

クームパワフルレシピ



クレープの元になったフランス発祥の料理です。今回は卵を使わないカリカリ＆モチモチタイプの生地にトライ！

- ①まずは生地作り。そば粉に粗塩を入れ、水を少しずつ加えスプーンで混ぜます。焼く時に広げやすいのでゆるめな感じでOK。
- ②生地は冷蔵庫で3～12時間寝かせます。
- ③次に具を用意！リンゴを薄くスライスして耐熱皿に並べ④を振りかけます。レンジで4分加熱し半透明になったら冷ましておきます。
- ④⑥を耐熱容器で混ぜ、牛乳を少しずつ加えレンジで1分加熱後、手早く30秒混ぜます。更に30秒加熱・30秒混ぜるを2回繰り返す。
- ⑤⑦と常温に戻したクリームチーズも加えて混ぜたら、クリームの完成。
- ⑥フライパンに油をひき、うっすら煙が立つまで強火で熱します。そのまま玉1杯分の生地を落としお玉の裏で手早く丸く広げます。
- ⑦表面が乾いてきたら火を弱め、リンゴとクリームをトッピング。今回はチョコシートも。クリームがこぼれないように、四方を折りたたみばでできあがり！ ※レンジは出力600Wのものを使用しました。

クームのホームタウン七戸の特産物、ナガイモやニンニクを中心に「簡単そう」「おいしそう」「元気になるそう」なクッキングメニューをご紹介します。



ナイフとフォークでいただきます！チーズカスタードは程よい酸味&甘さ控えめで、甘いだけじゃちょっとな〜という方にもオススメ。具を卵とハム・チーズにしてメインディッシュとして作るのもOK!

CUMUにアクセス!

アドレス入力で

<http://cumu.jp>

QRコードで



検索で

建築工房クーム

4月、ホームページが全面リニューアル!

一新するホームページの中でオススメは、いま建築中の家の施工状況がわかる「建築日誌」。クームならではのいい施工の実績について確認できます。これまで建てた家のギャラリー、これからの時代にフィットする省エネ住宅の仕組みなども要チェック! スマホでも見やすい画面なので、ぜひアクセスして下さい!

- ①検索の枠に「建築工房クーム」と入力!
- ②「検索」というボタンをクリック!
- ③検索結果にある「建築工房クーム」をクリックでホームページが見られます。



建築工房クーム株式会社 | 建築工房クームデザイン設計事務所
〒039-2512 青森県上北郡七戸町栄田34-5 TEL.0176-60-8166 FAX.0176-62-6073
web-<http://cumu.jp> blog-<http://ameblo.jp/cumu/>



グッドチョイス!な家具選び

第6回 デスク

デスクの奥行き

デスクを選ぶ時、特に気を付けたいポイントは奥行きです。パソコンを使用するかどうか、そしてノートパソコンかモニターを置くのかということで最適な奥行きは変わってきます。ノートパソコンの場合は40～50cmほど、モニターを置く場合は60～70cmは確保したいところ。パソコンの大きさでも変わりますが、目安となるのはディスプレイから顔までの距離!40cm以上は離しましょう。



デスクの幅

資料や本等を見ながら作業したい場合は、奥行きに加え横幅も考慮しましょう。例えばA4サイズのノートを見開きで置いたら、パソコンやモニターの横幅プラス約40cmが必要です。他にも、マウスを操作する、メモをとる、飲み物を置く等、普段使うシーンを想像してみると意外といろんなことをしているもの。スペースに余裕があると気持ちにも余裕ができますよ。

デスクの高さと椅子の高さ

デスクの高さは65～70cmのものを選ぶと失敗が少ないと言われます。椅子の高さにもよりますが、座って手を自然に置いた時に肘が90度より少し広がった状態になるのが理想です。パソコンを使う場合は水平ではなく、少し視線が下がる

デスクがフィットすると仕事ははかどる〜!



くらいの高さ。椅子は足裏全体が床に接するのがベストですが、足が浮いてしまうという方はフットレストなどを置くと姿勢が崩れずに作業できます。姿勢が悪いと肩こりや腰痛の原因にもなるので、お悩みの方はぜひお試し下さい!

デスクのデザイン

引き出しがついているもの、プリンターを置く場所があるもの、本棚がついているものなどデザインは様々です。個人的におすすめしたいのは「キャスター付きの引き出しワゴン」。デスクの下に置いて使うのももちろんですが、デスクに置ききれない書類などがある場合、ワゴン全体を引き出して一時的にデスクにしたり、本棚代わりにしても◎。とても使い勝手がよいのでセレクトで悩んだ時には思い出してみてください!