

家族で楽しむ  
読書の秋

# 本棚のある リビング



家族みんなのお気に入り  
も一目でわかる。コミュニ  
ケーションが自然に生まれ  
る「ファミリー・ライブラ  
リー」を作ろう！

静かだなどと思つたら、家族がそれぞれス  
マートフォンに向かつて無言……、なんて  
経験はありませんか。デジタル化が進む  
暮らしの中で、コミュニケーションが心  
配になります。そんな今、あえてアナロ  
グの本のよさを再確認してみませんか。  
家族の会話が自然に生まれる。みんなの  
本棚、ファミリー・ライブラリーを始め  
ましょう。

## 家族みんなの ライブラリー

ファミリー・ライブラリーとは、本棚を  
個人のものにとどめず、家族みんなで共  
有するアイデアです。ほかの人の本が自  
然に目に入る本棚だから、誰がどんなこ  
とに興味を持っているのか、どんなもの  
が好きなのかもすぐ、にわかり、共通の話題  
が生まれるきっかけになります。普段か  
ら本に触れやすい環境を作ること、お  
子さんの学習意欲の向上にもつながると  
期待されています。

## 理想的なのは どんな本棚？

コミュニケーションが目的だから、わざわざ  
個室の書斎を作らず、人の集まるリビ  
ングの一角などに本を集めることをおす  
めします。本棚はもちろん取り出しやす  
いオープンタイプ。小さなお子さんのいる

家庭なら、ロータイプの本棚も選択肢に  
入れてください。

本棚は本だけでなく、お気に入りの小物  
や写真、自作のアートなどを飾る場とし  
てもぴったりです。

おしゃれなブックカフェを参考に、インテ  
リアをセレクトするのもいいでしょう。座

り心地のいいソファ、サイドテーブルには  
素敵なデスクランプを。疲れた目を休め  
るためのグリーンがあれば理想的です。

お気に入りの本を囲んで、家族みんな  
で和やかなひと時をお過ごしください。い  
つでも側に本のある豊かな暮らしを！



## 暮らしメモ

### コミュニケーションが はかどる本のレイアウト

家族の本棚、どのように本を並べたら  
よいでしょうか。本棚といえばジャンル  
や著者で分類するのが一般的ですが、こ  
こはせっかくの「みんなの本棚」。あえて  
今までのやり方から離れてみましょう。  
コミュニケーションが目的の本棚は、整  
然としている必要ありません。

### ●色で分けてみる

本の内容にかかわらず、背表紙の色こ  
とに並べてグラデーションを作るのはい  
かが。家族みんなで持ち寄った本で、カ  
ラフルなアート作りを楽しむのも一興で  
す。

### ●面出ししてみる

本屋さんのレイアウトを参考に、「今読  
んでいる本」「お気に入りの二冊」「家族にお  
すすめしたい本」などを、面出ししてみ  
るのはどうでしょうか。表紙が見えるこ  
のレイアウトなら、手に取りやすく、興  
味を持ちやすいから、会話の糸口にな  
ること間違いなしです。  
写真集や画集の表紙には、それだけで  
アートになる素敵なものもたくさんあ  
ります。ぜひ自由な発想で、本棚を存  
分に楽しんでください。



持て余してる!?  
使いきらない?!

# 冷蔵庫の中の調味料、 おいしく活用！使いきっちゃおう！

スーパーに行けば世界各地のさまざまな調味料が並べられ、すっかり目移りしてしまいがち。手軽にあれこれ選ぶのも楽しいものですが、買った方がいいけれど、使い切らずにいつまでも冷蔵庫の中に残ってしまおうというお悩みも。そんな持て余し気味の調味料の定番といえば、豆板醤、オイスターソース、スイートチリソースなどのアジア系、また、バルサミコ酢などもよく挙げられます。スパイシーでユニークなものほど応用が難しく、冷蔵庫の「お荷物」になりがちです。

「これ、一体何に使えるの?」と思ったものがあったら、まずはその原料から使える料理をイメージしてみましょう。例えばスイートチリソースなら、唐辛子、酢、砂糖、にんにくを使う料理に、豆板醤なら唐辛子や塩を使う料理です。

個性的な味わいの調味料は、マヨネーズや味噌と混ぜ合わせてディップにするのもおすすめです。



## 調味料別！ おすすめ料理のアイデア

**\*豆板醤**  
麻婆豆腐  
肉料理の下味

味噌や砂糖と混ぜ合わせればマイルドなディップに



**\*オイスターソース**  
チャーハン  
炒め物

おでんやカレーなどにも少量入れて隠し味に




**\*スイートチリソース**  
酢豚  
甘辛味噌炒め  
えびのチリソース

おろしたまねぎ、オリーブ油と合わせてドレッシング



**\*バルサミコ酢**  
サラダ  
肉の煮込み

しっかり煮詰めて  
パニライスのトッピングに




## 暮らしのレシピ 調味料を活かした おいしいレシピ2種



これから旬のブロッコリーをたっぷり!  
安価でおいしい鶏の手羽元は、ほろほろになるまで煮込んで。

**えびとブロッコリーの  
オイスターソース炒め**

▼材料(4人分)

ブロッコリー	1個
むきえび(中)	300g
にんにく	1片
塩・こしょう	適量
ごま油	適量
④ 鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ4
オイスターソース	大さじ2

**鶏手羽元のバルサミコ酢煮込み**

▼材料(4人分)

鶏手羽元	16本
塩・こしょう	適量
薄力粉	適量
サラダ油	適量
⑥ バルサミコ酢	120cc
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2

▼作り方  
準備：ブロッコリーは1口大の小房に分ける。えびは軽く洗った後に水気をとって、塩・こしょうをまぶす。にんにくはみじん切りにしておく。

① フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、香りを出す。

② ①にえび、ブロッコリーを加えて火を通す。さらに④を加え、塩・こしょうで味を調える。

▼作り方  
準備：手羽元は粗く刻み、塩・こしょうで下味をつけたら薄力粉をまぶしておく。

① フライパンにサラダ油を加熱し、軽く焼き色がつくまで手羽元を炒める。

② 鍋に①の手羽元と⑥を加え、ひたひたになるまで水を注いだら、中火でじっくりと煮込む。

③ 汁気が半分以下になったら出来上がり。

## 暮らしのヒント ●● 作りおきしたい万能調味料

時短料理にもお役立ち。簡単に作れる“漬け込み系”調味料

香味野菜やスパイスを使って、使い勝手のよい万能調味料を作りませんか。スライスしたにんにくをオリーブ油でこんがりするまで加熱して、バジルなどのハーブを合わせればガーリックオイルに。刻んだ青唐辛子をしょうゆで漬け込むのもおすすめ。びりりとした辛味しょうゆが出来上がり。分量はお好みで加減して。



## 暮らしのワンポイント

2019年度スタート！次世代住宅ポイント制度とは  
2019年10月1日以降で引渡しを受ける新築・リフォームが対象

次世代住宅ポイント制度とは、「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」「子育て支援・働き方改革」に役立つ一定の性能を有する住宅へ新築・リフォームする方に対し、国土交通省がさまざまな商品と交換可能なポイントを付与する制度です。省エネや環境に優れた商品、地域振興に役立つ商品などが用意される予定。詳しくは国交省のサイトでご確認を！