

光のマジックでムードアップ

くつろげる照明テクニク

ひと部屋に3〜4個の照明で光の陰影を演出しよう

秋の夜長、お部屋の照明を見直して、より心地よい「明かり」について考えてみませんか。

一日が終わって、眠りにつく前のひととき、どんな明かりの中にくつろいでいますか？天井の蛍光灯だけ、というのでは明るさだけで落ち着き感に欠け、くつろぐための照明としてはちょっと不向き。ひと部屋に少なくとも3個以上の照明を置いて、光が生み出す陰影をつけることが心地よさをつくるポイントです。

といたたように高低差をつけることが大切です。また、上から上を照らしたり、壁や天井に光をバウンドさせるなど、光の向きにも変化をつけましょう。バランスをみて、しっかりとくる場所を研究してみるのもおすすめです。

コレクションや額絵などをライトアップ

やわらかな明かりとお気に入りのコレクションを組み合わせれば、くつろげる雰囲気。



照明の高さを変えて明るさに変化をつける

高い位置、中間、低い位置と高低差をつければメリハリのある陰影が生まれます。また、上、下、斜めなど、光の向きを変えられる照明なら自由自在なライティングが可能です。



コーナーを明るくすると広がりが見える

床の間など、いつもは暗がりになっている部屋の隅に照明をプラスしてみましょう。ほんのり明るくなって部屋に奥行きが生まれ、いつもと違った雰囲気を楽しめます。



光源を隠せばおしゃれな間接照明になる

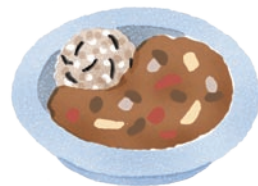
照明器具をソファや収納家具、観葉植物などで目隠して、明かりだけを楽しむという方法もロマンチック。インテリアに合わない照明もこの方法なら活用できます。



暮らしのレシピ キノコと鶏のキーマカレー



秋の味覚の美味しいキノコをたっぷりのスパイスで煮込んだキーマカレーです。ミネラルたっぷりのひじきごはんでお楽しみください。



キノコと鶏のキーマカレー

材料(4人分)

エリンギ	1本	<スパイス>	
しめじ	1パック	パプリカ	大さじ2
マッシュルーム	6個	ターメリック	小さじ1
鶏挽肉	600g	カイエン	小さじ1
玉ねぎ	中2、3個	ガラムマサラ	小さじ1
トマト	中2、3個	ローリエ	2枚
ニンニク	3片	塩	小さじ1
しょうが	2片		
サラダ油	100cc		
水	1.2ℓ		

下準備▶玉ねぎ、ニンニク、しょうがをみじん切りにする。キノコ、トマトは荒みじんに切る。

- 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ニンニク、しょうがを加えて炒める。
- ①の鍋に鶏挽肉、キノコ、トマトとスパイスを加えて炒める。
- ②の水分がなくなったら水を加え、15〜20分ほど強火で煮込んでできあがり。

ひじきごはん

材料(4人分)

米	3合
芽ひじき	20g
白ごま	大さじ2
<調味料>	
だしパック※	1袋
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1½
塩	小さじ½

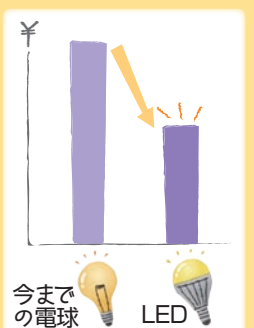
※粉末のだし調味料でも可

下準備▶芽ひじきはさっと洗って水気をきっておく。お米を炊く準備を整え、通常の水かげんから大さじ3杯ぶんの水を取り除く。

- 芽ひじきをかるく絞り、調味料といっしょに炊飯器に入れて炊き始める。
- 白ごまは軽く炒っておく。
- ごはんが炊きあがったらだしパックを取り出し、白ごまを混ぜてできあがり。

暮らしのヒント LED電球でエコライフ

省エネルギーで電気代がお得、しかも長寿命電球には白熱電球、電球形蛍光灯、LED電球などがありますが、これからの主流はLED電球です。LEDは今までの電球と比べて消費電力が小さく、エコロジー。電気代がお得なうえ、一般的な白熱電球より何十倍も長持ちするというメリットも。購入時にはソケットのサイズと形状を確認して、合うものを選びましょう。



暮らしのワンポイント

使いやすい収納と見せる収納

収納は適材適所。部屋ごとにベストな収納を考えることが大切です。快適な住まいに収納の工夫は欠かせません。使う場所に合わせてそれぞれに適した収納方法があるので、上手に使い分けましょう。キッチンやクローゼットでは効率のよさと出し入れのしやすさを一番に考えることが重要。リビングやダイニングの収納はたくさん入るといことよりも、ディスプレイする感覚で飾りながら収納できるものの方がいいでしょう。隠す収納と見せる収納を組み合わせれば、収納力も美しさも手に入ります。