colors by sumururu

住まいにまつわることから、健康、生活、趣味のことまで。
お客さまと一緒に作るコミュニティ紙ができました。

住む～ずらいふ。

2018年 夏 号

P2 特集 新企画！やってみたシリーズ **農業体験をやってみた！**

Cover Staff　山田 貴博（やまだ・たかひろ）モットー：何事も楽しみながら
顧客指名率が高く、野菜、果物、一升瓶など訪問先での頂きものの数はサービスマン断トツ！ 軟式テニスで鍛えた体力と顧客の話を丁寧に聞き取る傾聴力に定評あり。

Let's Go!　Sumuzu Car!

住む～ずカーが行く！

Cover Series

第12回 「東家 本店」さん

（上）地元住民から愛される「特製カツ丼」と5月中旬～8月末限定の「サラダそば」。
（左）今回お話を伺った専務の高橋大さん。

盛岡名物「わんこそば」でおなじみの「東家」さんの創業は、今から111年前の明治 40 年。料亭「大清水多賀」の長女と料理長だった土井東吉さんが「東家」の名前で開店。現在は盛岡市内で4店舗を営業し、地元住民をはじめ、多くの観光客にも愛されています。

料亭の流れを受け継いだ宴会料理やそば会席、仕出し弁当をはじめ、気兼ねなく食べられる各種のそばや丼物など、メニューが幅広いのも魅力。代名詞にもなっているわんこそばは、料理の締めとしての「そば振舞」から戦後名物として発展したものです。

「わんこそばは、エンターテイメント性が注目されがちですが、そこにはお腹いっぱいになってほしいという、盛岡人ならではのもてなしの心があります。実は、わんこそばがお給仕されるまでは多くの人が携わっているんですよ」と専務の高橋大さん。毎朝たくさんのそばを作る人、出汁を取る人、大きな釜でそばを茹で上げる人、一口の大きさに分ける人、わんこに入れる人、そして最後に給仕をする人…。「今の時代、こんなに人手が必要な食文化はめずらしいと思います。インターンシップなどで職場体験にいらした方は裏方の賑やかしさにみなさん驚いていかれますね」と語ります。

そばは自家製麺でつるりとした喉越しがよく、受け継がれてきた出汁がその味を引き立てます。季節限定のそばもあり、夏はタマネギやミョウガがたっぷりの「サラダそば」が人気。そして、地元の人がこぞって注文するのは黒胡椒が効いた「特製カツ丼」。噺家の柳家小三治さん、ファッション評論家のピーコさんをはじめ、映画・音楽業界などのファンも多い、ボリュームたっぷりのカツ丼で、気持ちも満腹にさせるのが東家流です。

Shop Data

盛岡市中ノ橋通 1-8-3
Tel：019-622-2252
営業時間：11:00～15:30
　　17:00～20:00（L.O.）
定休日：年末年始

特　集

新企画！
やってみた
シリーズ

農業体験を やってみた！

夏の食卓に並ぶ野菜はなんですか？ 暑くてバテそうな時、赤、黄、緑と原色の鮮やかな野菜に食欲をそそられます。今号の特集は、やってみた！シリーズと題し、毎日の食卓を彩る農家さんを訪ね農業体験をしてきました。野菜をより近く美味しくいただける体験へ、レッツゴー。

1 Day 黒平豆の種を蒔いてみた！

玉山・山藤農園

玉山に嫁ぐまでは、別の仕事をしていた山本早苗さん。昨年お母さんになって、ますますやさしい笑顔で迎えてくれました。黒平豆は、色とコクのある風味が特徴で、寒天、ロールケーキなど、お店でも重宝され、地元の給食にもでてきます。「食文化・在来品種、なくさずに大事にしていきたい。生活に根ざすかけがえのない風景を次の世代に残していきたい」と話す早苗さん。雁喰い豆と呼ばれるこの豆は、渡り鳥・雁が空から落とした一粒の種から芽吹き育ったとも言い伝えられています。だから、その日の空がつづきますように。

黒平豆ビールも作りました！

夫の藤幸さん。
この日は別の畑へ。

手は黒平豆のカタチで撮影しましょう！ハイ、黒平豆！

黒平豆、いい黒色。
80cm 幅に種を蒔きます。

夏の主な農業体験

- キュウリ収穫（7月下旬）
- 黒平豆収穫（8月中旬～）

☎ 080-6015-9070
早苗さん

2 Day ズッキーニの種を蒔いてみた！

矢巾・高舘農園

ついつい没頭してしまう種蒔きの合間に。1,050 粒まであと少し！

仕事の傍らだった農業が今では本業の高舘信雄さん。退職後に岩手大学でアグリ管理士を取得するほど勉強熱心、昨年の矢巾町産業まつりではズッキーニが作付け２年目にして最優秀賞を受賞しました。「我が家の定番はズッキーニをざく切りにして、ベーコンとトマトと一緒に炒めて、コンソメで味付けするだけ。花は天ぷらにすると美味しいですよ」と野菜の話をする高舘さんは少年のよう。「農業は天気と作物の都合に合わせて甘んじて働くほかないですが、楽しいので苦じゃないです」。ここで育った野菜は、高舘さんのように表情豊かで、旨味たっぷりです。

約 16cm で収穫。
花は天ぷらに♪

夏の主な農業体験

- ズッキーニ収穫
- ネギ収穫

☎ 019-697-3344

カボチャの種にそっくり！

3 Day レタスの収穫をしてみた！

北上・馬場農園

広々とした農地で、レタスや小葱、雪下人参などを生産している馬場農園さん。今回収穫したレタスはサンドイッチなどの加工用で、７年前から生産を始めました。「とれたてを食べてみませんか？」と差し出されたレタス。その茎の部分から、じんわりとにじむ白い液体。これは苦味成分で鎮静作用などがある栄養分とのこと。そういう経験も農業体験ならではの醍醐味です。「農業は日々実験ですね」と涼やかに話す代表の馬場一輝さんは、６年前に４代目を継ぎました。28 歳の時に法人化し、現在 32 歳。これからが楽しみな生産者さんの一人です。

シャキシャキして美味しいね！

広大なレタス畑。
毎日、手作業で収穫しています。

このまま CD ジャケットに使えそうなスリーショット！

夏の主な農業体験

- レタス収穫

☎ 0197-72-7879

Other Day ジャガイモも農業体験してみたい！

紫波・高橋農園

先月までほのかなピンクの花を咲かせていたジャガイモ畑。北あかり、ピルカなどたくさんの品種を育てています。広大な畑の真ん中に立つだけでも満足かも？

オガール紫波・産直内 mameta の店長でもある高橋和久さん。畑で採れた各おいものフリットは人気。

ジャガイモなどの農業体験は、その時々の内容で受付中

☎ 019-673-8099

体験を終えて

村松

それぞれの農家さんとも三者三様に野菜への深い愛情と野菜づくりへの哲学を感じました。説明を伺った後は、どの野菜も更に味わい深くおいしく感じました。こんな生産者さんがいる岩手を本当に誇りに思います！

松原

笑顔で楽しそうに話す農家さんのお話を伺い、普段食べている野菜にも生産者さんの想いがたくさん込められているんだなと感じました。広々としたの畑で貴重な農業体験ができ、私たちもすごく楽しい時間でした。色々なレシピを教えていただいたのでぜひ試してみたいと思います。

家のコト② 庇（ひさし）で暑さを緩和

住む～ずスタッフ
ササキの
ワンポイント アドバイス

引用書籍：
図解エコハウス P46・47

経営経理部主任　佐々木 規江

いよいよ夏本番。今回は暑さ対策について考えてみたいと思います。最も大事なのが庇（ひさし）。建物の一部を環境装置として活用しましょう。

庇（ひさし）は、日射の微調整を可能にする窓のアクセサリー

■方位から日射の調整を考える

地球の中での中緯度帯に属する日本にとって、もっとも大きな環境装置は庇といっていいのではないでしょうか。庇は日射エネルギーをコントロールする要です。日射は、夏の南中時には約80°から、冬の南中時には約 30°の角度から入ってきます。その場合、庇は開口部の高さの 1/3 程度出すのが効果的とされています。

ただし、注意しなくてはいけないのは、庇はあくまで、南に向いている面に対してのみ有効だということ。太陽の軌跡は東から南を通り西にまわるので、高度の低い東や西からの光線はあまりカットできません。それらのカットには、外付けブラインドや植栽のようなものが効果的です。

昔ながらのすだれやグリーンカーテンも風情がありますが、現在は写真のような高機能でおしゃれな遮光商品が出ています。

LIXIL スタイルシェード

LIXIL エアリス
（断熱・通気効果をもつシャッター）

■改修でできること

改修においては、二重窓にすることはガラスを変えるよりも有効です。それは、封じ込める空気の量が多いからです。また、窓にはカーテンやブラインド、またはハニカムサーモなど空気を中に封じ込める断熱用の商品も多数あります。窓は、断熱のウイークポイントなのでそうやって欠点を補えるといいですね。

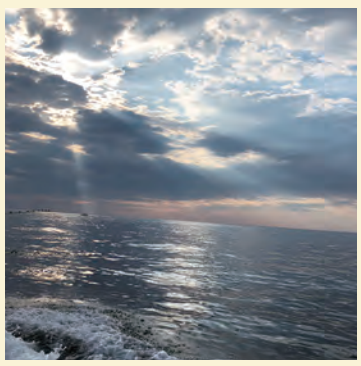
LIXIL インプラス
（簡単に取付できる防音・断熱内窓）

（次号に続く）

NO HOBBY, NO WORKS. 特別編
会長杯 海釣り

6月24日（日）会長杯海釣り大会@種市を開催しました。参加者のコメントでイベントの様子をご紹介します。

久々の社員釣り大会でした。凪（なぎ）も良く雨も降らず、寒くも暑くもなく絶好のコンディションでしたが、潮の流れが止まった一日で釣果は今一つでした。とはいうものの、初心者には大量だったようで一人 10Kg 程度になりとても喜んでもらいました。今度は初秋バージョンということで、10人くらいで大サバ、ヒラメ、ソイ狙いにしましょうか。



天気は最高！ 波も穏やかです。

小菅 直昭

10年以上ぶりで海釣りをしました。第1投で4人が釣れているのに自分だけがアタリもこない。３投目でアタリが来て釣りあげたら、手のひらサイズのソイでした。少しずつ感覚が分かり始めた頃、タコが釣れて「雑魚釣りな人間だ」と感じました。終わる1時間前の頃から、アイナメがWで釣れるようになってきました。釣り大会も終わりかなと思っているときナメタカレイが釣れて楽しく 12～13匹くらいは釣ったでしょうか、健康もつりあげてハッピーでした。

「ほぼ」漁師の会長が初心者に手ほどきをします。

１人 10kg！ 何の料理で食べようか。

アタリが来た瞬間は一番の楽しみ。

種市港からの出港はしばらくぶりでした。天気、凪がよく皆さん船酔いせずに楽しい釣りでした。潮の動きが悪く釣果はいまいちでしたが、アイナメ・ソイが良く釣れました。

遠藤 俊光

佐藤 精人

久々の釣り行でした。船酔いが心配でしたがクリア！しました。釣果はメンバー中では少なかった？ チャンスがあれば、よろしくお願いします。

朝5時過ぎに種市漁港を出発し、昼過ぎまでアイナメ・ソイを中心に釣りました。天気も良くて暖かく、波も穏やかで船釣初心者の私にとっては船酔いもせず気持ち良く釣ることができました。釣果は、それぞれ 20匹くらいで、俊光さんの 50ｃｍくらいのナメタガレイが一番大きかったです。機会があれば、また誘って頂きたいです。

水澤 和彦

Profile＊

田中 美菜子さん

盛岡市出身&在住の漫画家。1987年に集英社からデビュー。現在は月刊誌「エレガンスイブ」等で執筆。

sumururu LIFE

文・照井りえ
sumururu スタッフ

第４話　初の POP UP SHOP OPEN！

今回は社内リノベーションをお休みして、先日開催したSHOP についてお知らせいたします！ペイントを皆さんに楽しんでもらうことをコンセプトに sumururu は活動していますが、今回初めて、私達スタッフがペイントで作成した雑貨販売を行いました。たくさんの方に来店していただき、とても楽しい時間を過ごさせてもらいました。初出店は今話題リノベーション施設、十三日（とみか）さんの一角「ギャラリー sukima（すきま）」。大変お世話になりました！今後もまたどこかで出店したいと思います。是非お楽しみに！

今回雑貨を販売した肴町の十三日（とみか）

展示スペース

当日のショップの様子。

最近のインテリアとしてあたり前にありますが、いつも目に入るところに存在する箱。ゴージャスに作ってみました。

ティッシュボックス

スツール
（座面あり・座面なし）

いろいろな技法を駆使して色鮮やかに完成しました。

ポット（植木鉢）

小さな雑貨にたくさんの表現を行い一つ一つ丁寧にペイントしました。当日は八幡平サラダファームさんの多肉植物を寄せ植えできるワークショップも行いました。

今後のワークショップのお知らせ

★スツール作成　（十三日さんのガレージ）詳細は後日発表
★水曜日のワークショップ
毎週水曜日に会社内の sumururu 部屋で少人数対象のワークショップを行います。例えば・・・植木鉢・ドアプレート・スツール etc　HP・メールにて申し込み下さい。

※出張　水曜日のワークショップも計画中です。

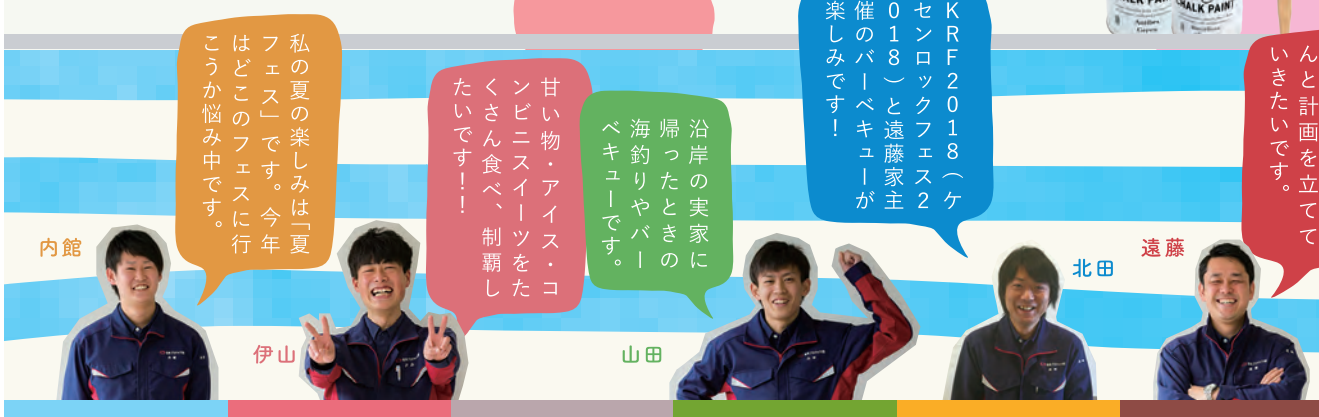
お問合せ
電　話　019-698-1234
メール　info@happy-diy-4u.com

●チョークペイントとは？
sumururu で取り扱う英国 Annysloan 社の水性ペイント。チョークで書けるという意味ではなく、黒板のようにマットな質感からこの名前がついています。

●お詫び
今年の「夏休みのワークショップ」は、イベント依頼が重なり実施しないことになりました。心待ちにされていた方には大変申し訳ありません。次回のご参加をお待ちしております。

住む～ずスタッフに聞いてみた…

夏のお楽しみは？



風呂	キッチン	トイレ	おうちの空調	室内リフォーム	室外リフォーム
給湯ボイラー	水が出ない	水が出ない	エアコン	照明	屋根・外壁
エコキュート	止まらない	止まらない	ストーブ	電気配線	玄関・車庫
風呂釜	漏れる	漏れる	温水ルームヒーター	内装	太陽光発電
暖房換気扇	混合栓（蛇口）	便座交換	床暖房	窓	雨樋・鍵
	交換	詰まり	蓄熱暖房機	床下	アンテナ
	排水	床張替	薪ストーブ	断熱・耐熱	庭木
	匂い・換気				

コレらの住まいのことでお困りなら、
住む～ず
住む～ずの料金体系は簡単！わかりやすい！
工　料 ＋ 出張費（当社から1kmにつき200円） ＋ 交換部品
＊工料とは部品交換費用、点検費用、整備費用などの作業費をさします。
＊その他、家電リサイクル商品の処分費、廃棄処分費などの実費は別途申し受けします。
0120-394-640（24時間対応）
http://www.sumuzu.jp

住まいのホームドクター。
住む～ず
住む～ずらいふ編集室
〒028-3621
岩手県紫波郡矢巾町大字広宮沢8-5-1
0120-394-640
info@sumuzu.jp
信幸プロテック株式会社

住む～ずの支払い方法いろいろ
お客様のご都合に合わせて下記の方法からお選び頂けます。
郵便振込　現金払（訪問・来店）　分割払（均等3回まで）　電子マネー（Edy、iD、Quick Pay）
クレジットカード一括払（訪問・来店）　クレジット契約（5～1,000万円、60～180回）※事前審査あり