



新しい体験を求めるなら  
あなたの好奇心を東へ——。

# 感動体験、東にあり。

なにかと西讀に話題が集中する中で、  
もしかしたら見逃されている!?  
東讀の刺激的なスポットを紹介します。

IDO MALL

風が吹き抜ける  
気持ちのいい空間



## 【ショップリスト】



レストランまんじゃーれ (イタリアン)、プチマルシェ (物販)、古今総菜 (和風デリ)、粋香 (和食)、ねいろ屋 (ラーメン)、IDO CAFE (テイクアウト)、KOTOMATH FURIKAKE (雑貨)、L style (レンタルスペース)

閉鎖的なショッピングモールとは違って、IDO MALLは建物も開放的。芝生が広がる公園のようなアプローチから先へ進み、広い通路からそれぞれのショップに入ります。天気の良い日は、テイクアウトした料理を外で食べるのも気持ちが良さそうです。



## 【プラン情報】



手ぶらBBQプラン<ベルテント客室>1人9,800円から / 手ぶらBBQプラン<ロッジ・ログハウス>(2020年5月オープン)>1人12,800円から



1 / 目の前の海でサップを体験できます。サップは、ボードの上に乗ってパドルを漕ぐカジュアルなマリンスポーツです。2 / 夜はたき火をして過ごします。周りに人工の光が少ないので、星がキレイに見えます。3 / アメニティは揃っているので、手ぶらで宿泊することも魅力です。



木田郡三木町井戸2316-4 Tel / 087-891-0181  
休 / 月曜 URL / idomall.net  
※営業時間・定休日は店舗により異なります。詳しくはホームページを参照してください。

同じ思いを共有している。周りに田んぼや畑しか見当たらない三木町の郊外に現れるモダンな建物が「IDO MALL」。地域の優れた食材にこだわりたい。地域の技術や文化を大切にしたい。そんな思いを共有するオーナーが集まっている、気持ちのいい複合施設です。イタリアンレストラン「まんじゃーれ」がこの場所に移転したことをきっかけに、季節開催のマルシェが始まり、その参加者を中心にしてモールが生まれたそうです。飲食店、惣菜店、マルシェ、雑貨店のほかに、レンタルスペースも完備。のんびり気持ちよく、食事や買い物を楽しめます。今後はイベントやワークショップも開催される予定なので、ますます目が離せません。

同じ思いを共有している。



東かがわ市馬篠1200 Tel / 080-5936-3747  
URL / glampicks.jp/glamping/g269/

自然の中の贅沢な時間。日帰り温泉やレストランなど、楽しい施設が集まる東かがわ市の「ベッセルおおち」のシーサイドデッキに、グランピング施設が今年4月にオープン。これぞグランピング!とりたいベルテント客室と木の温もりにも包まれるロッジ・ログハウス、2タイプの客室に宿泊できます。どちらを選んでも、美しい瀬戸内海が目の前。波の音とともに贅沢な時間を過ごせます。夜は地元でとれた海産物や肉、野菜をBBQでたっぷり味わい、本格的なサップ体験や星空の下でのたき火など、自然と一体になるアクティビティもいろいろ。そのすべてが宿泊料金に含まれているのも感激です。香川での新しい週末の過ごし方になりそう。

動物たちと仲良くなれる  
しろとり動物園



自然の力をおいしさに  
ツバメブリュワリー

【イベント情報】



【ミルクの時間】トラの子どもやハイエナの赤ちゃんなど、小さな動物も園の人気者。タイミングがあれば、飼育員がミルクをあげている様子を見られます。

しろとり動物園には珍しいホワイトタイガーやライオンなどの猛獣、ゾウやキリン、カバなどの大型の動物、ラマ、カピバラ、シマウマなどの草食動物、フクロウ、コンドルなどの鳥類、そしてアミメニシキヘビ(アルビノ)などの爬虫類まで、数多くの動物が飼育されています。バケツいっぱいに入った「バケツごはん」を購入すれば、たくさんの動物に、自由にエサをやることができます。



東かがわ市松原2111番地 TEL/0879-25-0998  
 営/9:00~17:00(※季節により変更あり。)  
 料金/大人(中学生~)1,300円、小人(3歳~)600円  
 URL/shirotorzoo.com

【取り扱い店舗】



高松市内でのお取り扱いは四国ショップ88へ。Ⓧ/高松市サンポート2-1シンボルタワー1階 TEL/087-822-0459 営/3月~11月10:00~21:00、12月~2月10:00~20:00



合同会社五名醸造 東かがわ市五名199番地6  
 メールアドレス/ snb.gomyo@gmail.com  
 ※現在、通信販売などの問い合わせはメールのみで受け付けています。工場の見学等はできません。

ユニークな動物ワールド。  
 決して規模は大きくない「しろとり動物園」。でも、自由すぎる動物園として話題の場所です。ほかの動物園と違うのは、フクロウやタカなどオリの外に動物がいることや、一部の猛獣をのぞいてほとんどの動物にエサ(有料)をあげられること。動物や爬虫類に触れられるコーナーもあり、全体的に動物との

距離が近いのが特徴で、そのおかげで動物たちのことを、とても親密に感じられます。ホワイトタイガーなど珍しい白色の動物も多数飼育されていて、運が良ければ子トラなどにミルクをあげる様子が見られます。  
 遊びに行けば、動物に触れて、写真を撮つてと大忙し。大人も子どもも楽しめるユニークな動物ワールドです。

たった一人の小さな醸造所。  
 東かがわ市の山間部、徳島県との県境にほど近い五名地区に、小さなビール醸造所があります。兵庫県から移住してきた林田弘行さんが、たった一人で運営している「ツバメブリュワリー」です。  
 この醸造所は、元うどん屋さんだったのを林田さんが改装したもの。これも手造りした設備を使って、丁寧に

ビールを醸造しています。ゆずやレモンなど近隣で栽培された農作物を材料に使っているのは、地域とのつながりを大切にしているから。フルーティなブランシエ、深みのあるアンブレ、どろしり味わうノワールの3種類を製造し、県内の飲食店などに出荷しています。一番近くで味わえるのは、五名にある産直カフェ「ふるさとの家」。ここで飲む一杯は自然の力を身近に感じ、清々しい気分になります。



自然の恵みを大切に扱いながらビールを醸造する林田さん。そもそも東かがわ市に移住したのは、かめびしで「むしろ麴製法」による醤油づくりを学ぶことが目的でした。ところが、あるきっかけでクラフトビールの醸造家と知り合ったことから、自分でも作ってみたいくなり、起業したそうです。

# まだまだ見つかる見所スポット。

## My Favorite Place 社長の お気に入り。

女性らしい感性でよいものを選ぶ  
朝日住宅の砂川社長が、  
お気に入りを紹介します。



左/古醤油十歳造(こしょうゆ ととせづくり)と古醤油五歳造(こしょうゆ いつとせづくり)。それぞれ10年、5年も長期熟成されています。芳醇な風味で素材のおしさを引き出します。1/江戸時代から続く蔵で熟成します。2/ショップには醤油を使った加工品も。3/粋なれんが目印。

## かめびしの醤油

むしろ麴製法を  
今に守る  
日本でただひとつの醤油



正直な素材、丁寧な製法が  
そのまま味の違いになる。



お気に入りのワケ  
favorite point

●以前、知人からかめびしの醤油をいただき、そのおいしさに驚きました。今回、私も蔵の様子などを見学させていただき、どこで味の違いが生まれているのかがよくわかり、すっかりかめびしの醤油のファンになりました。

伝統の技を守り続けるかめびしの蔵は、見学ツアーで惜しみなく見せてもらうことができます。かめびしの醤油がなぜおいしいのか、その秘密をしっかりと理解できるはずですよ。併設されたショップには、何種類もの醤油や醤油を使った調味料、お菓子などが並んでいます。そしてショップの横にはかめびし茶屋があり、醤油の味が決め手となるうどんや焼きおにぎりなどを味わえます。

※かめびし茶屋の営業については要問合せ



【お問い合わせ先】  
株式会社かめびし 住所/東かがわ市引田2174 TEL/0879-33-2555  
ショップ営業時間/10:00~17:00、水曜定休 kamebishi.shop

## neige ネージュ

デコレーションを見てテンションが上がるのもケーキの魅力のひとつですが、三木町の隠れ家的なパティスリー「neige」のケーキはカラフルでポップ。見た目から味が想像できない手の込んだ仕上がりで、撮影して自慢したくなるものばかりです。子どもから大人まで、誰が食べてもおいしいと思える王道の味も人気の秘密で、どんな相手にも安心して手土産にできます。



上/neigeケーキは、箱を開けたときのうれしさを、より大きく感じられます。見る楽しさ、食べる楽しさ、写真を撮る楽しさの3つで、みんなを幸せにしてくれます。左/にぎやかで楽しい、アイシングクッキーはプレゼント用にもおすすめ。



木田郡三木町下高岡  
2018-16  
Tel/087-887-3797  
営/10:30~19:00  
※売切れ次第終了  
休/不定休

## zazu plantes et cafe ザズ プランテ エ カフェ

盆栽にひかれて来日し、鬼無の盆栽園で学んだフランス人のザビエさんと、その奥様が営むカフェ。植物を身近に感じられる気持ちのいい空気感の中で、ふわっと心がほぐれる場所です。ランチなどの食事のほかスイーツも人気で、香り高いコーヒーとともに豊かな時間を過ごせます。



店の外にも中にも植物があり、どこに座っても目を楽しませてくれます。店内の植物(一部)は購入することが可能で、盆栽教室などのイベントが開催されることもあります。



木田郡三木町水上19  
70-5  
Tel/087-816-8833  
営/11:00~17:00  
休/毎週金・土

## 休日は東へ行こう。

瀬戸内のウニ塩湖と呼ばれる「父母ヶ浜」をはじめ、なにかと西讃への関心が高まっている香川県ですが、東に目を向けても素晴らしいスポットがたくさんあります。今回は、その一部を紹介しました。

東讃エリアでは、訪れる人にオープンな心で接してくれる人が多い印象です。その人柄も魅力になると感じています。そもそも香川の東側は、昔から徳島県や関西との関係が深い場所。国道11号を中心に物が流れ、人が往来する中で発展してきました。その歴史的な背景も、接しやすい人柄に影響しているのかもしれないかもしれません。穏やかな自然あり、おいしいものあり、アクティビティあり。感動の宝庫・東讃エリアは、これから本番を迎える行楽シーズを楽しく過ごせる場所です。

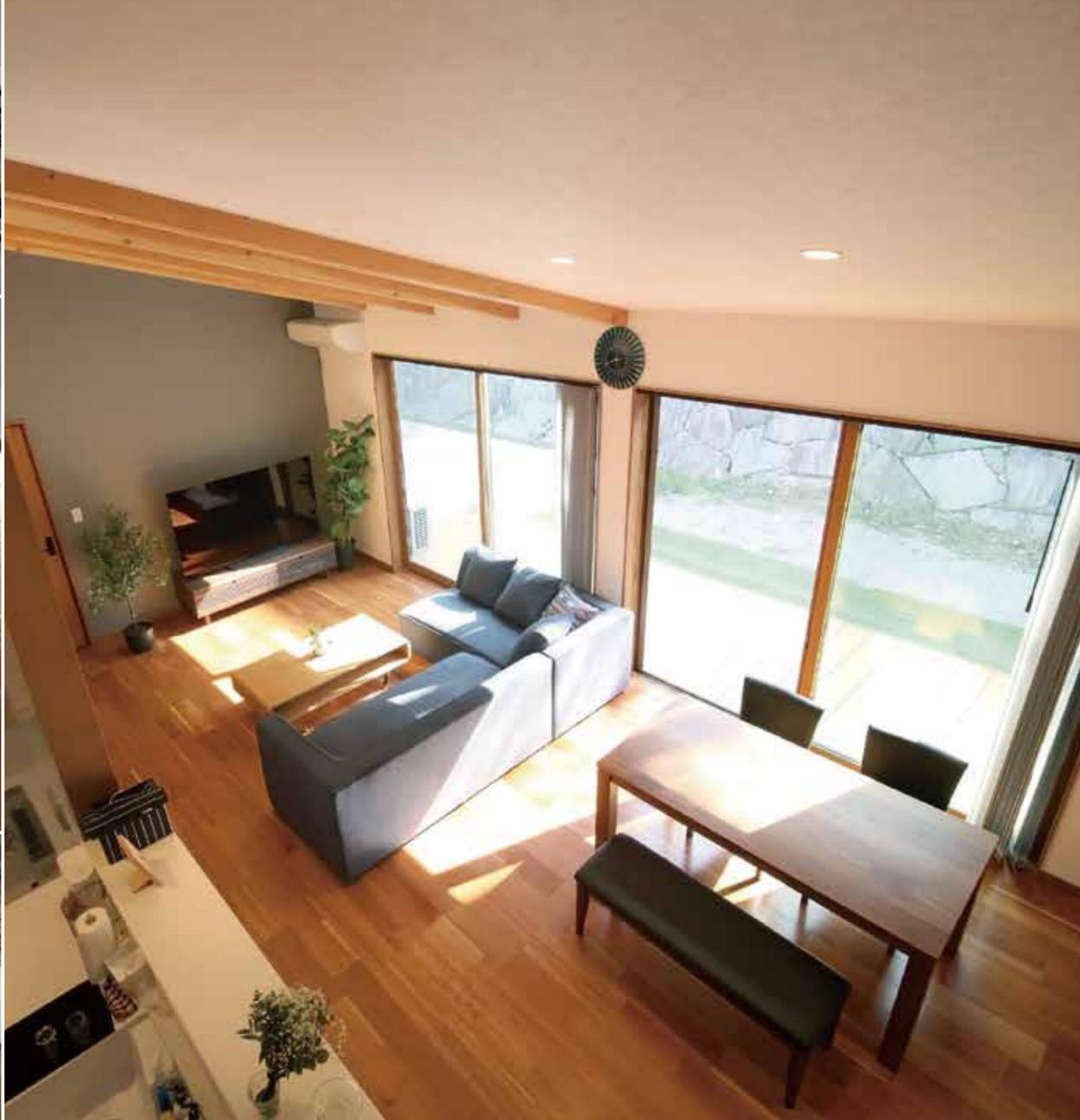


# 自由に暮らす平屋の新スタイル。

## 朝日住宅の新築・リフォーム通信

お施主さんの声を交えながら、朝日住宅が手がけた新築の家やリフォームの実例を徹底紹介します。

### 「インタビューご協力」佐々木様邸



家のメインスペースとなるリビングダイニング。天井が高い開放的な空間で、南側の窓からは明るい光が差し込みます。高断熱・高气密のため、これだけ広くてもエアコンは1台で充分。床暖房も完備しており、冬場はエアコンなしで気持ちよく過ごすことができました。



ガスコンロのキッチン、収納性の高い玄関など、どの場所にもご夫妻の思いが実現されています。リビングから続く階段の上は、広いロフトスペース。フィットネス器具が置いてあり、運動好きのご主人が体を動かす場所になっています。そしてロフトの横にも、広めの収納スペースが確保されています。

### 間取りの工夫で広く使える。

佐々木さん夫妻は結婚を機に、家を新築することに決めました。イメージしていたのは平屋の家。年を重ねても住み続けるなら、1階で完結する家がいいと考えたのです。夫妻は同じ職場で働いていたことから共通の友人が多く、週末にはたくさん人が集まる場所にしたいという思いも持っていました。



新築にて行った、結婚式の前撮り。

そこで朝日住宅では、平屋ながらもゆつたりと暮らせる、ロフト付きの間取りを提案し、モダンな平屋の家が完成しました。佐々木邸の一番の特徴は、やはりメインスペースとなるリビングダイニングです。南側を全面掃き出し窓にして、その外には床と同じ高さで大きなウッドデッキを設置。まるでリビングが外にまで続くような雰囲気となり、さらに空間を広く感じさせています。

また収納の使いやすさにもこだわっています。リビングにはクローゼット、キッチンの横にはストッカーなどを配置して、物が住空間にあふれないように工夫しています。家事動線も無駄がなく、愛犬ココちゃんの部屋も確保。2人の希望がすべて叶った住まいになりました。



## お施主さま インタビュー

佐々木卓弥さん



夫妻と愛犬ココちゃんの3人? 家族。家の居心地が良く、友人がたくさん遊びに来るそうです。

Q 朝日住宅にして良かったことは?

A こちらから希望を出せば、たくさん提案してくれる。そこが頼もしかったです。ロフトもフードストッカーも提案してもらって、暮らしてみると本当に便利で、この間取りにして良かったと思っています。

Q お気に入りの場所はどこですか?

A ひとつはリビングの西側の壁。ここだけグレーにすること

で、部屋の雰囲気落ち着いたと思います。もうひとつはガスコンロ

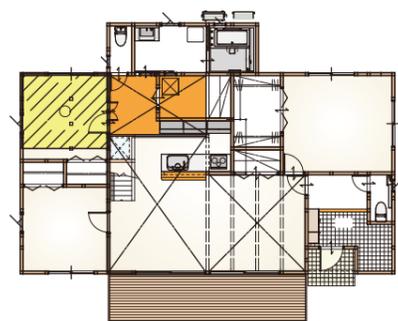


と床暖房です。太陽光発電を設置していますが、オール電化にしませんでした。ガスコンロは使いやすいし、床暖房は気持ちいい。冬はほぼこれだけでOKでした。

Q 平屋の良さはどこですか?

A 一番は掃除が楽なことです。共働きなので、家事がラクなのは助かっています。

〈佐々木様邸 間取り図〉



# 暦のヒント

茶

摘みの歌では、八十八夜に茶摘みが始まります。八十八夜とは、立春から数えて88番目の夜という意味。現代では5月の初旬となります。5月は新茶の季節なのです。

お茶にはカテキンやビタミンCが含まれています。これら成分にはアンチエイジング効果の代表「抗酸化作用」があることが知られています。体内の活性酸素が増えると、皮膚の衰えや動脈硬化などの老化をもたらします。カテキンやビタミンCの抗酸化作用は、この活性酸素の働きを妨げるのです。おいしくお茶を飲んで、いつまでも美しく、元気に暮らしましょう。

第2回テーマ 【お茶と美容】

Asahi Column Garden

# コラムの庭

# 日々の体操

第2回テーマ 【快眠ストレッチ】

夜、なかなか寝付けなかったり、しっかり寝ているのにスッキリしなかったり。そんな症状に覚えがある人は、睡眠が浅いのかもかもしれません。ぐっすり深く眠るコツは、内臓など体の中の温度「深部体温」を下げることです。そのために、寝る前に深部体温を上げるストレッチを行えば、その後ゆっくり体温が下がるとともに、深い眠りにつきやすくなりますよ。



体の前にひじがくるタイミングで、手を組んで腕をまっすぐ伸ばす。そのまま頭の上まで持ち上げて2、3秒キープ。ゆっくり手を下ろす。①②を5、6回くり返す。



腕を曲げて、わきを開いて、ひじを肩の高さまで上げる。そのままひじを後ろに向かわせて、大きくゆっくり回す。左右の肩甲骨を寄せるようなイメージ。

# お菓子レシピ

第1回テーマ 【半熟チーズケーキ】

今回ご紹介する「半熟チーズケーキ」はスペインのバスク地方が発祥の、バスクチーズケーキをヒントに作ったチーズケーキです。本場のバスクチーズケーキは表面をじっくりするくらい真っ黒に焼いてカラメル化させるのですが、おうちでも作りやすいようにアレンジしてみました。焼きたては表面はパリッと、中が半熟にとろっと仕上がります。冷蔵庫に



混ぜるだけ! かんたんレシピ

# 半熟チーズケーキ

- 材料(12cm×2台)
- クリームチーズ.....300g
  - 生クリーム.....200g
  - 薄力粉.....7g
  - 砂糖.....100g
  - 卵.....2個
  - ブルーベリー.....20g
  - 粉砂糖.....少量

- 下準備
- 1 オープンに予熱を入れる。(240℃、15~25分)
  - 2 型に敷き紙(約25cm×25cm、2枚)をくしゃくしゃにして敷く。
  - 3 クリームチーズを室温にもどす。
  - 4 卵を溶いておく。

- 作り方
- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を混ぜる。
  - 2 薄力粉をふるい、混ぜる。
  - 3 卵を少しずつ混ぜる。
  - 4 生クリームを2回に分けて混ぜて、こしきでこす。
  - 5 敷き紙を敷いた型に、2等分して入れ、1つにはブルーベリーを入れる。
  - 6 予熱の完了したオープンに入れ、焼く。
  - 7 焼きあがったら型に入れたまま冷ます。お好みで粉砂糖をふる。

## レッスンのご案内



榎原さんが運営しているchocolat amerは、フランス菓子教室です。少人数制レッスンだから、質問しやすく初心者でも安心です。作ったケーキは1人一台持って帰ることができます。



ル・コルドンブルー ディプロム取得。ブルーノ・ルデルフ(MOF)に師事。製菓教室・大手クッキングスタジオにて、約20年間講師を務める。chocolat amer主催。

おいて、なじませても美味しいですよ。混ぜるだけの簡単レシピなので、ぜひ作ってみてくださいね。

●フランス菓子教室chocolat amerについて詳しく知りたい方、レッスンコース受講希望の方はWebサイトをチェック! → <https://www.chocolatamer-atelier.com/>

# 暮らしを豊かに vol.2

「お客さまに、もっともよいものを提案したい」と考えている朝日住宅では、住宅設備についても最新の情報を集めています。その中から、暮らしを快適に導くおすすめ機器を紹介します。

## 使いやすいくてリーズナブル。浄水器はここまで進化しています。

### 蛇口の中に浄水器を内蔵する新発想。

ひと昔前と比べると、世の中の水に対する意識が変わっているようです。浄水器をつける、宅配水を頼む、ペットボトルの水を買うなど、水にコストをかけることが当たり前になりました。



### Takagi 蛇口一体型浄水器 みず工房 Standard

蛇口の中に浄水カートリッジがあるから、浄水のままシャワーが使える、ホースも引き出せます。

しかし、水にこだわるとライフスタイルが広がるにつれて、いろいろな不満や不便も生まれています。浄水器を設置したら蛇口が増えて手入れが面倒になった、ペットボトルが重い、ウォーターサーバーのコスト(水代+光熱費)が高いなどなど。その声に応える画期的な製品が、蛇口一体型浄水器「みず工房」です。

みず工房は、キッチンのメイン水栓のハンドル内に浄水カートリッジを設置しています。ボタンを切り替えて湧水・浄水を使い分けるので、別に浄水器を置く必要がなく場所をとりません。シャワー・ストレート、温水・冷水の切り替えも簡単。ホースを引き出せるのでシンク洗いなどもラクです。しかも浄水カートリッジのコストは4ヶ月・3200円と非常にリーズナブル。まさに時代が求めていた製品と言えます。浄水器継続利用者数No.1という実績からも優秀さがわかります。なお、みず工房へのリフォームは通常1時間ほどで終了します。この手軽さも、人気を後押ししているポイントです。

### 知っておきたい、みず工房のメリット。

ミネラルはそのまま気になる物質だけを除去。水道の水も、元をたどれば天然水。ミネラルはしっかり含まれています。ただ、消毒用の塩素の匂い・性質がおいしさを損ねています。塩素が野菜などのビタミンCを分解し、ダシのうまみも抑えているのです。みず工房は、塩素などは除去し、ミネラルをそのまま残す優れたもの。浄水が料理のおいしさを引き出すのはもちろん、蛇口から使えるので野菜を浄水で洗うのも簡単です。



12あたり

タカギ浄水 3.3円	ペットボトル水 45円
------------	-------------

1日たっぷり10ℓ使っても... 33円

3.3円のローコスト

ペットボトルの水だと1ℓあたり45円(※1)ほど、宅配水ならサーバーの光熱費を含めてさらにコストがかかります。一方、みず工房のコストは1ℓあたり3.3円(※2)。飲み水にも料理にも、コストを気にせずたっぷり使えます。

※1 ペットボトル市場参考価格2ℓ90円より算出(税抜き価格) ※2 「みず工房」高除去性能カートリッジの場合:3700円+1200ℓ(総ろ過水量)=3.08円/ℓ 水道料金(東京都:呼び径20mm・月使用量25,000ℓと仮定。水道料金(は基本料金と上水・下水の使用量から算出):5,671円+25,000ℓ=0.23円(税抜き価格)