

# OM FIND

あしたの住まいのっておき

特集

しょっぱいだけじゃない

深くて旨い

塩

の話

Salt

LIFE&INTERIOR ONE POINT ADVICE

おウチはいつも心地好い

みんなで解決 管理組合のしごと  
アールブラン武蔵境

FACE to FACE コミュニティライフ  
《マンションとIT》

WEB 会議の導入と活用

# 食事が楽しくなる塩のマリアージュ

田中さんおすすめの塩のマリアージュをご紹介します。自分だけの組み合わせ探しにもチャレンジ！

## ■ マリアージュの基本

塩には大きく分けて「海塩」「岩塩」「湖塩」があります。ここでは代表的な「海塩」と「岩塩」についてご紹介します。

**海塩** 販売されている国産の塩は主にこちら（海塩の他に温泉塩などがあるが国産岩塩はない）。海水を汲みあげ、天日や窯などで蒸き、水分を蒸発させて作る。海のようなミネラルを多く含み旨味が強く、しっとりしているものが多い。

●合わせるおいしい食材：魚介類、海藻、葉物野菜

**岩塩** 数億年～数千年前の海の化石。元々海だったところが地上に隆起し塩分が結晶化したもの。長い間地中にある間に水分や他のミネラル分が減り、ナトリウムの濃い部分がのこった。シャープな塩味をもつものが多い。ピンクや茶など色つきのものもある。

●合わせるおいしい食材：肉、根菜

### 1 トマト

●食感派

《200 バリ島天日塩 大粒》

ピラミッド型の結晶が美しい、目でも楽しめる塩。粒が大きいのでサクサクの心地よい食感が味わえます。

●旨味派

《023 百済浦の藻塩》

海藻のアラメの煮汁を加えて炊き上げた塩。トマトの旨味と海藻の旨味がかけ合わせり相乗効果を生み出します。



### 2 アイスクリーム

●こってり派

《601 死海の塩》

イスラエルとヨルダンにまたがる塩湖「死海」産の塩。長く甘味が続き、後味はバターのような風味。よりコクを引き出したい時に。

●さっぱり派

《407 パルセロナ ピンク岩塩》

岩塩には珍しくナトリウムが非常に少ない塩。とがった塩味がなく、ラムネのような酸味がシュワーっと口に広がります。



### 3 揚げ物

●しっとり派

《016 美浜の塩》

カルシウムがとても多く、最初に甘味がきたあと適度な苦味や雑味が顔を出します。天ぷら、とんかつにおすすめ。

●サラサラ派

《004 うるわしの花塩》

しょっぱいだけでなく甘味も感じる塩。サラサラなので衣に良く馴染みます。与那国島産のサンゴ由来のカルシウムが配合。



### 4 白身魚のお刺身

●ピンク派

《705 男鹿半島の塩 桜》

桜の葉と紅大根のエキスが配合された目にも鮮やかなピンク色の塩。シャキシャキとした軽い食感に桜の香りがほのかに漂います。

●グリーン派

《704 笹の雫》

熊笹パウダーが配合された深緑が美しい塩。笹由来のさわやかな香りで食材にアクセントを加えます。エビやイカとも相性が抜群。



※番号は「solco」にて販売している商品の番号です。



田中 園子 ● Soroko Yoko

#### profaile

〈solco〉オーナー  
1972年横浜市生まれ。大学で有機合成、大学院で分子進化学を専攻し、卒業後は外資系製薬会社で開発職を務める。その後、野菜ソムリエ協会にて企画運営に従事し、ロンドンのスローフード協会にて日本食を紹介するイベントを行うなど、さまざまな食プロジェクトに携わる。2013年にソルトコーディネーターの資格を取得。2014年12月に塩の専門店〈solco〉をオープンした。



しょっぱいだけじゃない

どのおうちにも必ずある調味料「塩」。ただの調味料だと思っていないませんか？ 知れば知るほど奥深い「塩」について、専門家からお話を聞きました。

ひとくちに「塩」といっても、味も香りも色もさまざま、現在、日本国内だけでも3,000種類以上の塩が出回っているとか。

日本では縄文時代の終わりから弥生時代にはもうすでに塩が存在したといわれています。農耕・定住生活を行うようになると米などの穀物や野菜を主に食べるようになり、必要な塩分を「塩」から取るようになったと考えられています。

普段何気なく使っている塩ですが、適切な塩分補給は生命維持に不可欠なものではないのです。塩は食材の内部に浸透するのが早く、そのために水分を引き出して食材の甘味を引き締める効果があることがわかっています。

明治時代の1905年には塩の専売制が施行され、さらに1997年には新たに塩事業法が施行され、塩の製造、販売、輸入（2002年より）が自由にできるようになりました。

#### 「加こ」塩の田中さん

今回、「塩」についてのお話を聞いたのは、多くのお店が軒を連ねる戸越銀座商店街で、2014年末に塩専門店「solco」をオープンした田中園子さん。旅行先の石巻市で衝撃的な塩と出会ったことがきっかけになり、塩のビジネスを始めたそうです。

「以前から食に興味があり、何か起業しようとは思っていたのですが、何を核にすればいいのか決めかねていました。そんなとき、東日本大震災の被災地を訪ねて、土産物屋で出会ったのが『伊達の旨塩』

でした。この塩を味見してもすごく深い旨味を感じたのです。」

「solco」では、田中さんが国内外から厳選した約45種類の塩を、自由にテイastingして購入することができます。細長いガラスのボトルが洗練されていてとてもおしゃれなイメージです。

「塩はただのしょっぱい粉ではなく、背景にそれぞれの物語がある素晴らしい『食材』なのです。」と田中さん。

#### 自分に合った「塩」探し

これだけ多くの塩があるなかで、自分の好みに合った塩を見つけるにはどうすればいいのでしょうか？

「そもそも塩をひとくりに考えている方が多く、自分の好みを把握していないケースがありますね。ですから、まずは自分がどんな味が好きなのかを知ることが大事。食の好みは十人十色なので、店頭で自由にテイastingして購入することが一番。」だと言います。

甘さがある塩がいいのか、旨味が強いものなのか、食感があつたほうがいいのか、サラサラ派かしっとり派か、それらを自分で実際に味見をして比べていくのがおすすめですとか。

「用途や食材、その人の身体によっても、相性のいい塩は変わってきます。こんな料理にはどんな塩が合うのか、試行錯誤することも楽しいと思ってもらえたらうれしいです。」

#### 「塩」の奥深さに触れる

「solco」で塩を買うとその塩にまつわるストーリーが書かれたカードが添えられています。塩の生産地や生産者のことなどがわかりやすく書かれていて、塩へ



## shop data

### solco

住所：〒142-0042  
東京都品川区豊町1-3-13 1F  
電話：03-6426-8101  
アクセス：都営浅草線「戸越」駅  
A2出口より徒歩9分  
営業時間：12:00～18:00  
定休日：月・火曜日  
(祝日の場合営業)  
夏季、年末年始  
ホームページ・アドレス：  
<http://www.solco.co/>

の理解がより深まる素敵なアイテムとなっています。

「私は、塩を売っているというよりは、塩についてのさまざまなことを伝えたいと思っています。塩はとても不思議で、同じ海水でも作り手が変われば味が変わりますし、日本海側と太平洋側とでは味が違うのはもちろん、満潮や干潮、月の満ち欠けによっても味が変わるのですよ。その塩の持つ一つ一つのストーリーに思いを馳せながら味わってみることが楽しくて、さらにおいしく塩を味わえる。」と言います。

知れば知るほど奥が深い塩の世界。基本的なものだからこそ、こだわってみることで料理や食事の幅がぐっと広がり、新しい発見や出会いを楽しめるのではないのでしょうか。

## 「solco」おすすめの塩4選

### 008 伊達の旨塩

「solco」設立のきっかけになった塩。牡蠣の養殖が盛んな海の海水からつくられたこの塩は、料理に出汁が必要なくなるくらい濃くて強い旨味を持っています。



### 021 自凝零塩 フレーク

「solco」限定。日本列島誕生の神話が残る淡路島でつくられた塩。低温で濃縮させることにより結晶を大きくしました。そのヒラヒラの大きな結晶だけを詰めた貴重な一品。



### 025 坊津の華

鹿児島県西南端の坊津で作られた塩。ゆっくり結晶化させたその塩はまるで塩の華のよう。フレーク状で食感も軽やか。豆腐などやわらかい食材に合わせるのがお勧め。



### 205 ハワイアンシーソルト アラエア

アラエアとはハワイ語で赤土の意味。土を煎りそこにハワイの海水塩を混ぜて作られています。ハワイの食卓には欠かせない塩で、鮮やかな色と土の鉄分由来の酸味が特徴。



## 「塩」にまつわる言葉・ことわざ

いくつ知ってる?

「塩」にまつわる言葉もたくさんあり、普段の言葉にも溶け込んでいます。

### ● 「青菜に塩」

青菜に塩をかけると水分が抜け萎れることから、急に元気をなくしてしょげるさま。

### ● 「敵に塩を送る」

敵対する相手が窮地のときに助けの手を差し伸べることのとえ。上杉謙信がライバルの武田信玄に塩を送ったという逸話のもとになったといわれています。

### ● 「塩梅」

物事の具合、様子。程よく物事を処理する意味で使われる言葉。古代中国で料理に塩と梅酢を使って味を調えた際に、ちょうど良いバランスの際に「良い塩梅」と使っていたのが語源とされています。

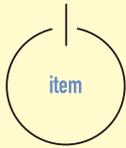
### ● 「しおらしい」

控えめで可愛らしいこと。塩が手に入りにくかった時代に百姓の妻たちは塩を持っていそうな行商人や武士に迫り、塩を手に入れていたそう。しかし、その様子は素人ゆえにぎこちなく、相手には「塩が欲しいらしい」と気づかれてしまいました。それが転じて「しおらしい」になったといわれています。

### ● 「サラリー」

サラリーマンの「サラリー」の語源はラテン語の「Salarium(塩の)」からきています。最初は兵士が塩を買うためのお金の意味として使われていましたが、のちに兵士だけではなく一般の給金という意味で使われるようになりました。

file.01



## 便利な家具や家電を使って快適なテレワークを！

テレワークを行うことも日常になった今、ワンランク上の環境を整えてみませんか？  
長時間座っても辛くないチェアや疲れを癒してくれるマッサージャーなど、  
身近にあると便利な家具や家電をご紹介します。

ソファのような立体的シートデザイン！  
長時間の使用でも疲れにくく、  
ゆったりと座れます。

### ファブリックポケット コイルチェア



ボリューム感のあるウレタン層とポケットコイル層の二層構造  
になっていて、まるでソファのような座り心地が特徴です。肘置  
きなどにも、手触りの良いファブリック素材を使用しています。

ポケットコイル内蔵座面のエグゼクティブタイプですので、長  
時間の書き物やパソコン仕事、テレワークをされる方におすす  
めです。

メーカー希望小売価格：42,900 円（税込）

●ナカバヤシ株式会社

〒543-0031 大阪府大阪市中央区北浜東 1-20

TEL 0120-166-779

ホームページ・アドレス <https://www.nakabayashi.co.jp>

たった 15 分で首回りをリフレッシュ。  
場所を選ばずに至福の  
リラックスタイムを！

### ニップラックス ネックリラックス



日本企業が開発したネックリラクゼーション機器。安全かつ  
手軽に使用できるように、もっとも心地よいフィット感を追求し  
ました。U字型のリングネックカーブの設計により、長い時間着  
用しても滑り落ちずに不快感がありません。

サイレントモードにすれば、周りを気にすることなく使用でき  
るので、隙間時間を利用して至福のリラックスタイムが楽しめます。

メーカー希望小売価格：9,680 円（税込）

●株式会社日創プラス

〒813-0044 福岡県福岡市東区千早 5-20-1 ニューガイア千早 4F

TEL 092-719-0756

ホームページ・アドレス <https://www.nissoplus.co.jp>

毎日のように何気なく入っているお風呂ですが、入浴には冷えた身体を温めるだけでなく、疲労回復や免疫力の向上、リラックス効果ほか、さまざまなメリットが期待できます。今回は、効果的な入浴法について考えます。



## 入浴で血流が良くなり免疫力をUP！

免疫力を上げるためには「40℃×10分×全身浴」の入浴を継続することが有効です。体温の上昇によって免疫細胞の一種であるリンパ球やNK細胞が増加するからです。

さらに、血流が3～5倍に改善します。体内では本来、免疫細胞がつけられる場所と実際に機能する場所とが離れているのですが、お風呂に入って血流が良くなることで免疫細胞が体内を効率よく循環するようになると言われています。ですから、「40℃×10分×全身浴」の入浴法は、血流改善という観点からもおすすめの方法なのです。

また、睡眠をしっかりすることで免疫力が維持されるので、入浴のタイミングがとても大切です。夜、就寝前の1時間から2時間前に入浴を完了することで、体温が程よく下がり良い睡眠が得られることが報告されています。

帰宅したらすぐにシャワーを浴びて皮膚表面の汚れを落とし、清潔にして感染予防を図る人も多いでしょう。しかし、シャワーを浴びるだけでは免疫機能の改善までは期待できないので、普段から湯船につかる習慣をつけておくことが大切です。



## 理想的な入浴とはどんなことなのか？

入浴時には、皮膚表面の温度だけではなく、身体を中心部分の温度（深部体温）を約1℃上げることが理想となっています。入浴で十分に温まることによって全身の血液循環が良くなり、身体にたまった二酸化炭素や老廃物が排出されやすくなって、疲労回復や免疫力の向上にもつながります。

また、約40℃とぬるめの湯船に肩までつか

れてリラックスしやすくなります。

そのあと、30℃程度の湯を手足に30秒ほどかけることを3回繰り返して、再度、湯船にかかる「温冷交代浴」をすると、むくみ防止にも効果があると言われています。

さあ、日常生活の慌ただしさや悩み事をしばし忘れて、身も心もゆったりとした気分で、あなただけの入浴時間、あなただけの空間を楽しみましょう！

### “バスルームでの事故を防ぐために気をつけたいこと”

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- 2 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にする。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- 4 アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える。
- 5 入浴する前に同居者へ一声掛ける。



## おうちの BATHROOM & GOODS

**入浴剤**  
『お茶農家さんが作った入浴剤』

狭山茶葉を使い、茶カテキンが豊富に含まれています。保湿や美肌の効果が期待できます。  
●価格：200円  
(狭山茶農家ささら屋)

**バスプラネタリウム**  
『Projector Dome -STAR MAP-』

星座を映すルームプラネタリウム。防滴仕様なので、バスルームで迫力満点の星空を楽しめます。  
●価格：2,750円 (株式会社ドリームス)

**お風呂枕**  
『マシュマロピロー』

お風呂をさらにリラックスできる空間に。ホタテの貝殻のパウダーを練り込んだ消臭抗菌仕様です。  
●価格：2,718円 (株式会社大島屋)

LIXILのシステムバスルーム **今話題！**

湯を、愉しむ。時を、味わう。『SPAGE』スパーージュ  
<https://www.lixil.co.jp/lineup/bathroom/spage/>

お湯が首から肩を優しくなでる「肩湯」、身体の凝った部分に落下するお湯を当てて心地よい刺激が楽しめる「打たせ湯」など、自宅で疲れやストレスを癒すことができるシステムバスルームです。

監修者：早坂信哉 (はやさか しんや)

1968年生まれ。宮城県出身。温泉療法専門医、博士(医学)。2002年、自治医科大学大学院医学研究科修了。浜松医科大学准教授、大東文化大学教授などを経て2015年、東京都市大学人間科学部教授。一般財団法人日本健康開発財団温泉医学研究所長。

参考記事：  
お風呂の効果は●●で変わる？効果的な入浴方法まとめ  
<https://allabout.co.jp/matome/ci000000017499/>  
入浴でリフレッシュ！極上バスタイム  
[https://www.kao.co.jp/lifei/support/84/?intcmp=lifei\\_sup21\\_text\\_sup84](https://www.kao.co.jp/lifei/support/84/?intcmp=lifei_sup21_text_sup84)

### “入浴による3つの有効作用”

- 湯船にゆったりつか入浴では、温熱作用、水圧作用、浮力作用という3つのうれしい効果が得られます。
- 1 温熱作用：湯船につかると体温が上がって血流が良くなり、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が除かれ、疲労回復やコリと痛みがやわらぎます。
  - 2 水圧作用：水圧によってウエストが3～5cm細くなり、血管にも圧力がかかるため、心臓の動きが活発になって血液の流れが良くなります。
  - 3 浮力作用：水中の浮力によって湯船の中の体重は約10分の1に抑えられます。さらに、体重を支える筋肉や関節を休め、体全体の緊張がほぐれます。

### “温冷交代浴のやり方”

- 1 40℃の湯船に3分間肩までつか。
- 2 湯船から出て、30℃程度のぬるま湯を手足先にシャワーで30秒ほどかける。
- 3 上記1、2を3回ほど繰り返す。
- 4 最後にまた湯船につかってから出る。



## 極上のバスタイムをもたらす入浴剤

入浴そのものが気分転換法の一つですが、その気分をさらに盛り上げてくれるのが入浴剤。入浴剤は、その使用目的や成分などにより「医薬部外品」と「化粧品」の2つに大別されています。目的に合った入浴剤を上手に活用することもリラックス効果を生むのです。

「医薬部外品」の入浴剤は温熱効果を高めて、疲労回復や肩コリ・腰痛・冷え症・神経痛などといった身体の不調をやわらげてくれる効果があります。例えば、入浴剤によって炭酸ガスが溶け込んだお湯につかると、血流量

も増えて、温まった血液が身体全体を循環して入浴後はポカポカ、楽になります。

「化粧品」の入浴剤は、皮膚を整えたり、うるおいを与えて保護したりするスキンケアが目的です。肌のうるおいを保ち、カサつきを防ぐことができます。

また、時には好きな香りを楽しむためのアロマオイルやハッカ油を湯船に数滴たらして極上のバスタイムを味わうことも良いでしょう。入浴が心身にもたらす効果をさらに高めてくれます。



マンションと IT (Information Technology)

# WEB会議 の導入と活用



## コロナ禍での新しい会議スタイル

オンライン上でのコミュニケーションが円滑に行えるWEB会議サービスの急速な普及や、新型コロナウイルス等の感染症予防の観点からマンションを取り巻く環境が大きく変化しています。

感染症の拡大や緊急事態宣言の発令等の影響から、リモートクオリティの管理受託マンションでは理事会や総会の延期を余儀なくされた管理組合があります。また、「新しい生活様式」が政府より示されましたが、管理組合の意思決定機関である理事会・総会等の会議でもさまざまな新しい配慮が必要となります。こういった状況のもとで、いわゆる「3密」を回避・緩和するための「新しい会議スタイル」を構築することが注目されています。

建物の区分所有等に関する法律（区分所有法）における集会は、区分所有者が一堂に会して討議を行うこと（リアル会議）が前提で規定されていると考えられます。また、会議には情報伝達の双方向性と即時性が確保されている必要があることから、管理組合でITを活用する場合は、いくつかの課題を解決しなければなりません。一般社団法人マンション管理業協会では、「ITを活用した総会の在り方検討会」を立ち上げ、法的・実務的論点を整理し、それに対する考え方を「ITを活用した総

会の実施ガイドライン」がとりまとめられました。

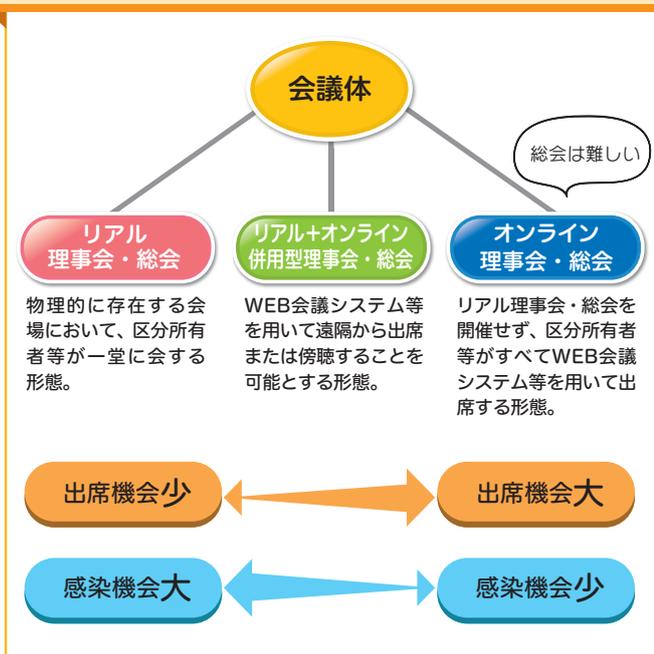
## リモートクオリティからのご提案

リモートクオリティでは、理事会の開催方法が柔軟に検討できるよう管理規約の改正を順次提案しており、WEB会議（オンライン）に必要な機材（ハード面）の提案もできるような検証と準備を進めております。また、法令や管理規約に縛られない「説明会」を理事会や総会のトライアルとしてWEB会議を併用して開催するマンションもございます（参照：P.8-9「管理組合のしごと」）。

「新しい会議スタイル」として、ITの活用は必要不可欠であり、WEB会議の導入は利便性の向上、出席機会の拡大、更には会場費や当日の設営など、一部のコスト削減ならびに管理組合の負担軽減にも期待でき、有用な会議体の選択肢の一つになり得るものと考えられます。ただし、総会においては、理事会とは異なり、会議に参加する対象人数が格段に増えることから課題を解決することが難しいことも考えられます。

環境は日々変化しておりますが、理事会役員の皆様と協議の上、必要な管理組合運営のご提案と必要なサポートをより一層強化してまいります。

### 理事会・総会の開催方法案



### 《チェックポイント》

課題	解決案	留意事項
①開催場所 標準管理規約(大半の管理規約)では招集の際、会議「場所」を通知する必要がある。	管理規約の改正と、オンラインで開催する場合は参加に必要な情報を通知する。	IT格差(区分所有者の多様性)への配慮が必要。区分所有者の権利確保のため、一人でもリアルでの参加が必要な場合は「リアルのみ」または「リアル+オンライン併用型」を採用して開催する必要がある。
②質疑・議決権行使 オンライン上では質疑や賛否を正確に取得する必要がある。	・少数で、人物が特定可能な状況であれば挙手または挙手機能を活用する。 ・チャット機能や別途メール等で記録に残す。 →最終的には議事録等の書面を正確に作成することが重要。	円滑な議事進行を行うためのルールを規定することが必要となる。また、ルールにはなりすまし防止のため、本人確認方法を考慮する必要がある。
③オンライン環境の整備 ・機材(ツール)やネット環境等の準備。 ・通信障害や個人情報漏洩等の対策。	オンラインのみの理事会は、①②をふまえ、各役員の確認・合意のもとで開催することができる。	オンラインのみの総会は通信障害等によって流会となることも考えられるため、「リアル+オンライン併用型」の開催から試していく必要がある。

参考：一般社団法人マンション管理業協会「ITを活用した総会の実施ガイドライン」 <http://www.kanrikyo.or.jp/report/pdf/webmeeting/03.pdf>

## Question

管理組合の会議や友人同士で WEB 会議システムを活用するポイントを教えてください。

## Answer

WEB 会議システムの特徴やツールをご紹介します。

### WEB 会議システム 3 選の機能比較

	Microsoft Teams 	Zoom 	Skype Meet Now 
システムの特徴	office ソフトと連携し、Word や Excel ファイルを共同で編集可能	無料版でも接続の安定性、画質・音質が良い WEB 会議システム	アカウント作成、アプリダウンロードが不要の無料 WEB 会議システム
アカウント作成	ホストのみアカウント作成が必要	ホストのみアカウント作成が必要	ホスト・ゲストどちらも不要
プラン	基本無料・有料プランあり(年間契約) 540円/月・1,360円/月・2,170円/月	基本無料・有料プランあり 2,000円/月・2,700円/月・4,710円/月	無料
参加可能人数	無料：最大 300 人/有料：最大 10,000 人	無料：最大 100 人/有料：最大 300 人	最大 50 人
画面表示人数	PC：最大9人/スマホ：最大4人	PC：最大25人/スマホ：最大4人	PC：最大9人/スマホ：最大4人
会議時間	60 分 (有料版は 24 時間) ※ 1	40 分 (有料版は無制限)	無制限
ブラウザのみで参加	○	○	○
チャット機能	○	○	○
挙手/リアクション機能	○	○	○
画面共有機能	○	○	○
録音・録画機能	△※有料版で利用可能	○	△※録音のみ可
バーチャル背景機能	○	○	○
対応 OS	Windows：8.1以降/macOS：X10.14以降 iOS：11以降 (iPadも同様) Android：8.0以降	Windows：7以降/macOS：X10.9以降 iOS：8.0以降/iPadOS：13以降 Android：5.0x以降	Windows：10以降/macOS：X10.10以降 iOS：10以降 (iPadも同様) Android：4.0.4以降
RAM (メモリ容量)	4GB 以上	4GB 以上	Windows：512MB 以上/ mac：1GB 以上

### WEB 会議に用いる機材選びのポイント

#### システム利用時の機材別メリット表



#### 各機材の代表的機種一覧

	代表的機種 (例)	主なスペック
ノート PC	NEC VersaPro UltraLite タイプ VG (189,400 円)	画面サイズ 13.3 インチ 通信速度 最大 2.4Gbps カメラ画素数 92 万画素
タブレット	Apple iPad 第 8 世代 (34,800 円～) Android HUAWEI MediaPad M5 lite 8 (25,800 円～)	画面サイズ 10.2 インチ 通信速度 最大 866Mbps カメラ画素数 800 万画素
スマートフォン	Apple iPhone 12 (74,800 円) Samsung Galaxy S20 (100,000 円前後)	画面サイズ 6.1 インチ 通信速度 受信 2.4Gbps / 送信 103Mbps カメラ画素数 1,200 万画素

### オンライン併用型会議におすすめのセット

#### リモートワークからの提案準備中

- **タブレット**  
1 台でカメラ、マイク、モニターの役割を果たします。
- **三脚スタンド**  
スマホやタブレットを挟んで固定します。角度を調整できるタイプもあります。
- **モバイル・ルーター**  
無線 Wi-Fi など会議を行う会場の環境に応じて準備しましょう。

#### Point

タブレットやスマートフォン、ホルダー付き三脚スタンド、モバイル・ルーターが準備できれば、マンションのエントランスホールやラウンジ・会議室などで手軽に WEB 会議を開くことができます。ぜひ、トライしてみてください。



「iPad・タブレット三脚スタンド (スタンドアーム・折りたたみ式・高さ調節可能・9 ～ 11 インチ対応)」  
サンワサプライ(株)公式通販サイト  
「サンワダイレクト」 限定販売商品  
¥7,380(税込)



### FAQ よくあるご質問

**Q：**複数人での WEB 会議だとなかなか発言がしにくいです。

**A：**発言のタイミングが取りづらいときは挙手/リアクションなどの機能を活用しましょう。また、チャット機能で直接書き込むと伝えたい内容が出席者全員に伝わりやすくなります。

**Q：**WEB 会議中、背景に子どもや家族が映ってしまいます。

**A：**WEB 会議システムにはバーチャル背景機能を備えたものもあり、背景をうまく隠してくれますので、この機能を活用してみてください。

※ 1. コロナ禍の影響により現在は無料版で 24 時間利用も無料。詳しくは Microsoft Teams 公式サイト (<https://www.microsoft.com/ja-jp/microsoft-teams/group-chat-software>) をご参照ください。  
※ 2021 年 3 月 5 日時点の情報。各機能・対応 OS・動作環境などの詳細な情報については各社ホームページからご確認ください。  
※ 「Microsoft Teams」、Microsoft Teams ロゴは、Microsoft Corporation の商標または登録商標です。「Zoom」、Zoom ロゴは、Zoom Video Communications, Inc. の商標または登録商標です。「Skype」、Skype ロゴは、Skype Limited 社の商標または登録商標です。

参考記事：オンライン会議アプリ 8 種を比較。Zoom、Teams、LINE の違いとは…ポイントは主催 & 参加のしやすさ <https://www.businessinsider.jp/post-215720>  
パソコン・スマホ・タブレットのどれでやるのいい? 違い <https://iphone-manual.net/difference-between-zoom-on-pc-smartphone-tablet/>



## OMFiND デジタル化のご案内

これまで紙で発行していた OMFIND が  
デジタル配信に移行し、新しく生まれ変わります！

### デジタル化 POINT

新たに特集内容の動画コンテンツのリンクを追加することによって、より取材現場の臨場感を味わうことができます。



### NEW コンテンツ

特に力を入れている清掃やホスピタリティなど、現場の管理員より生の声をお届けし、マンション管理を身近に感じてもらえる機会を作ります。



### ご登録はこちら

OMFiND配信をメールでお知らせいたします！また、読者プレゼントのご応募も、次回からはWEBからとなります！ご希望の方は事前にご登録ください!!



### OMFiND はデジタルブックに！

OMFiNDはデジタルブックとなります。デジタルブックは、ダウンロードをすることなく閲覧が可能です。スマートフォンやタブレット、パソコンなどで、いつでもどこでも読むことによって、皆様により身近な管理組合向け情報誌を目指してまいります！

※閲覧にはインターネット接続環境が必要です。



登録URL ▶ <https://form.k3r.jp/mquality/omfind>



URL ▶ [https://www.m-quality.co.jp/mansion/om\\_find/](https://www.m-quality.co.jp/mansion/om_find/)

om find

検索

OMFiND次号は9月下旬にデジタル配信予定です。

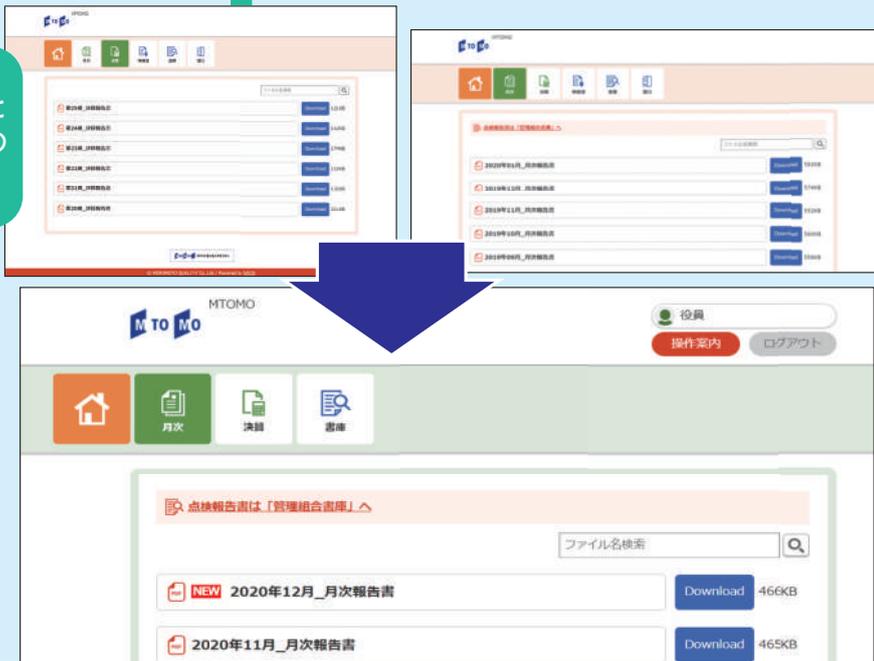
# マンション管理組合向けウェブサイト

MTOMO 役員向けメニュー公開中



役員様向けメニューは  
既に公開・運用を  
開始しております。

月次報告書と  
決算報告書の  
閲覧が可能



料金受取人払郵便

渋谷局承認

8628

差出有効期間  
2021年12月  
17日まで  
(切手不要)

150-8790  
214

東京都渋谷区  
恵比寿南 3-7-4

(受取人)  
株式会社 モリモトクオリティ  
OM FiND 編集部



山折り



A  
全国百貨店共通商品券  
10,000円分  
2名様に



B  
BALMUDA The Toaster  
2名様に

独自のスチームテクノロジーと完璧な  
温度制御によって、最高の香りと食感  
を実現する究極のトースター。トースト  
モードのほか、チーズトースト、フランス  
パン、クロワッサンモードを搭載し、プ  
ラス1分で、冷凍されたパンも簡単におい  
しく焼きあげます。



C  
solco田中さんセレクト  
塩3種セット  
5名様に

solcoオーナーの田中さんセレクトの  
「男鹿半島の塩 桜」「インカ 天日塩」  
「伊達の旨塩」3種セットと、瓶から塩  
を取り出すのに便利なソルトスプーン1  
本をプレゼント。



D  
南インド料理店総料理長が教える  
だいたい15分!  
本格インドカレー  
2名様に

時短&簡単と本格を両立させた65レシ  
ピと、休日にじっくりつくりたい本格南印  
ド料理10レシピを収録。本格的なインド  
料理を作りたい人には必見の一冊です。



ページ



山折り



ご入居者向けメニューを順次公開いたします。パスワードが届きましたら、ご覧ください。

※パスワードは3月以降の通常総会議案書とともに配布（同封）させていただきます。

ご利用いただける MENU



申請書

管理組合の各種申請書がダウンロードできます。



管理組合書庫

建物情報、管理規約、などが閲覧できます。



管理窓口

担当者や各種設備等の問い合わせ先が確認できます。

その他、新たなサービスは企画・準備中です。

読者アンケート&プレゼントは

e-メールでも応募できます → [omfind@m-quality.co.jp](mailto:omfind@m-quality.co.jp)  
FAXからも応募できます → [fax. 03-5724-1311](tel:03-5724-1311)

※ご希望の商品名の明記をくれぐれもお忘れなく。ご応募の際には郵便番号、住所、マンション名、氏名、年齢、[OM FIND] で取り上げてほしい記事、vol.81の感想を明記の上、ご応募ください。

郵便ハガキでも応募できます。感想、リクエストをご記入のうえ裏面の宛先へご応募ください。

応募締切2021年5月16日(日)。ハガキは消印有効。

のりしろ

OM FIND Vol.81 読者アンケート&プレゼント応募用紙

1. 「OM FIND」の誌面について、ご感想、ご意見をお聞かせ下さい。

- ③、興味を持った記事の番号を○で囲んでください。複数回答可
- 1. 特集/塩 2. 便利な生活グッズ 3. 効果的な入浴法
  - 4. 管理組合のしごと 5. Face to Face 6. マンションライフ Q&A
  - 7. MMQ インフォメーション 8. エムトモ情報
  - 9. 立ち読み料理本

④、取り上げてほしいテーマ番号を○で囲んでください。複数回答可

- 1. リフォーム 2. 収納 3. インテリア 4. 健康 5. 料理
- 6. 防犯・防災 7. 子育て 8. お掃除 9. レジャー
- 10. ペット 11. マナー 12. 管理組合活動 13. 大規模修繕
- その他

2. ご感想・リクエスト・お悩みなどご記入ください。

差出し人様

<b>商品</b>	ご希望の商品番号を○で囲んでください	A. 商品券	B. BALMUDA The Toaster	C. 塩3種セット	D. 料理本
フリガナ	年齢	あてはまる年代を○で囲んでください		あてはまる番号を○で囲んでください	
お名前	・20代未満	・20代	・30代	1. 男性 2. 女性	
	・40代	・50代	・60代以上		
住所	〒 <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> - <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/> <input style="width: 40px;" type="text"/>		都道府県	市郡	区町
	ご所有(お住まい)のマンション名 [ <input style="width: 80%; border: none;" type="text"/> ]				
電話番号	※お部屋番号までご記入ください。				

《立ち読み料理本》

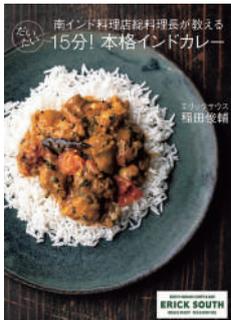
27

今回の料理本

『南インド料理店総料理長が教える  
だいたい15分! 本格インドカレー』

本体：1,760円 (税込)  
稲田 俊輔 著 / 撮影 よねくらりょう  
柴田書店 (2020年)

南インド料理とミールスプームの立役者である「エリックサウス」総料理長稲田俊輔さんによる本格レシピ集。時短&簡単と本格的な味わいを両立した奇跡のインドカレーがぎゅっ詰まっています。巻末にはピリヤニやニハリをはじめとした、カレーマニアに贈る本格南インド料理のレシピも収録。エリックサウス全店のレシピづくりを手がける稲田さんが、再現性の高さにこだわって練り上げた珠玉のレシピは、どれもリピート必至のおいしさ。



基本のマサラ &  
鯖缶とオクラの  
トマトマサラ

基本のマサラ

8分

本書の多くのカレーで共通のベースとなる、いわば「カレーの素」。いろいろなカレーの、味と香りの骨格になります。このレシピは本場インドでもっともスタンダードな工程に基づいています。フライパンを電子ハカリにのせて直接材料を計量すれば、洗いものも劇的に減らせます!

●材料 (2人分)

玉ネギ (粗みじん切り) …120g おろしニンニク…4g おろしショウガ…4g 塩…2g サラダ油…30g トマト水煮缶…60g  
基本のミックススパイス (甘口: コリアンダーパウダー5g クミンパウダー1g ターメリックパウダー1g 韓国産赤唐辛子パウダー1g) …8g

① 材料を入れる ② 弱火で5分 ③ スパイス投入! ④ 強火で30秒



フライパンをハカリにのせ、玉ネギからサラダ油までの材料を直接計量します。強火にかけてヘラで混ぜながら30秒炒めます。



全体がなじみ、ジュージュという音がし始めたら、弱火にします。フタを開けて5分放置。



フタをはずし、再びハカリにのせて、トマト水煮缶と基本のミックススパイスを計量します。ハカリの上に鍋敷きを置いておくのを忘れずに!



強火にかけ、全体がなじんで表面にじわっとオイルが浮いてくるまで30秒炒めたらできあがり! 仕上がりの重量の目安は180gです。これよりも大幅に多ければさらに煮詰め、少なければ水を足して沸かしなおして調整すると、レシピに忠実な仕上がりになります。

基本のマサラ + 3分

インドでは汁気少なめの濃厚なカレーをマサラと呼ぶことがあります。追いスパイスとして、オクラや魚と相性のよいS&Bの赤缶カレー粉をガラムマサラ的に使いました。

●材料 (2人分)

基本のマサラ…2人分 S&B赤缶カレー粉…2g 鯖水煮缶…1缶 (190g) オクラ (ひと口大に切る) …4本分  
トマト (くし形切り) …1/2個分 (約80g)

① 材料を合わせる ② 沸かす ③ 弱火で1分



基本のマサラをつくり、そのほかの材料を加えます。缶詰は汁ごと加えてください。つくりおきのマサラを使う場合は、フライパンにマサラとそのほかの材料をすべて入れます。



強火にかけながら混ぜ、沸騰させます。



弱火にし、フタをしてトマトの角が軽くずれるまで約1分煮ます。



仕上がり目安は 450g!

鯖缶とオクラのトマトマサラ

Profile

●稲田俊輔 いなだ・しゅんすけ  
鹿児島県にて食道楽の一族出身の父母のもとに生を受け、飲食メーカー勤務を経て、友人とともに株式会社円相フードサービスを設立。2011年に東京駅八重洲地下街にカウンター席主体の南インド料理店「エリックサウス」を開店。2019年にはサイゼリヤをはじめとする飲食チェーンを熱く語った「人気飲食チェーンの本場のスゴさがわかる本」(扶桑社新書)を上梓。



# 大切な自宅の売却は“モリモト”にお任せください。

住み替えたい

売却したい

相談したい

## 分譲主仲介による7つのメリット

『モリモトの仲介』では、モリモト新築物件の販売を経験した専任担当者がお客様の声に寄り添いお住み替え・ご売却のお手伝いをさせていただきます。作り手だからこそ知る物件の特長や、こだわりのデザインなど“モリモト・テイスト=付加価値”を次のオーナー様へ繋いで参ります。

- 1 モリモトオーナー様 仲介手数料割引特典**  
 モリモトマンションにお住まいになって頂いた入居者様だからこそ、感謝の意をこめて定期的にキャンペーンを実施し、オーナー様へ最大限の還元をします。  
 ※詳しくは同封のご案内をご覧ください。
- 2 インспекション(建物状況調査サービス)**  
 2018年の宅建業法改正に基づき、モリモトでは国土交通省が定める建物状況調査「インспекション」を無料で実施。安心・安全なお取引をサポートいたします。
- 3 住宅設備保証サポート**  
 ご所有のマンションに付属している主要設備について、売却後に故障が発生した場合でも一定期間対応するサービスを提供します。  
 ※保証金額には上限がございます。  
 ※弊社が買主様と成約した物件が対象となります。また築年数・製造年月等条件により対象外となる場合があります。
- 4 ハウスクリーニング サービス(無料)**
- 5 会員数50,000人以上の「モリモト友の会」 会員へピンポイントで訴求します。**
- 6 分譲時のアフターサービスを継承**  
 次の買主様へ共有・専有部分のアフターサービス残存期間を継承することができます。
- 7 買取サービス**  
 今直ぐにそして周囲に知られず、そんなご要望には、モリモトの買取サービスがお応え致します。

※各サービスは、弊社と専任媒介または専属専任媒介契約を締結した物件に限ります。また条件により対象外となる場合があります。詳しくは係員までお尋ねください。

○ 非対面で訪問同様の査定ができる、オンライン実査定をご活用ください。 ○

オンライン・ラインで 24時間受付中!!

スマートフォンをご利用の方は



LINEをご利用の方は



友だち追加をお願いいたします。

パソコンをご利用の方は

メールアドレス  
support@info-morimoto-real.jp

モリモト中古 検索

「売却・査定相談」をクリックしてください。

お電話をご利用の方は

①マンション名、②お名前、③ご連絡先をお伝えください。

0120-241-397

受付時間 / AM10:00 ~ PM6:00 (火・水曜日定休)  
月・火祝日の週は、水・木定休となります。

## 賃貸活用



モリモトクオリティの賃貸管理課にお任せください。オーナー様の大切な資産を賃貸マンションとしてお預かりし、入居者募集から審査・契約、更新手続き、賃料の徴収、入居者への対応など、オーナー様に代わって行う「家主代行システム」を実施します。オーナー様の煩雑な業務をトータルにサポートし、資産運用のお手伝いをいたします。



①空室時の賃料保証はございません。②手数料 / 新規募集時: 業務委託費として賃料の1ヶ月 + 代行手数料(※) / 契約更新時: 更新料1ヶ月分のうち50% + 代行手数料(※) / 代行手数料については契約時にご確認ください。③建物管理委託契約(建物一棟物件の場合のみ) / 管理員・清掃・設備点検・建築点検の各業務に分かれます。※費用は各業務で異なります。

お問い合わせは <http://www.m-quality.co.jp>

tel.03-5724-1300 【受付時間 AM10:00 ~ PM6:00】  
 通勤等、長期不在の室内賃貸管理もモリモトクオリティ賃貸管理課へ fax.03-5724-1388