



ALBA新聞 希望の夜明け

ALBA新聞は

利用者が作成しています。

木々の色づきに秋の深まりを感じる季節となりました。季節の変わり目、体調を崩さないようお気を付けてください。(K・N)

No.65 2025/10

日本の古色について(T・Y)

古色(こしよく)とは、古めかしい色合

いや古びた趣をさします。物が長い年月

を経て日光や風雨に晒されて、新品の時

とは異なる、落ち着いた色合いに変化した

状態のこと。

また、人工的に再現する「古色仕上げ」

をさすこともあります。寺社などの歴史

的建築物の補修の際に、新しく補修した

部分に古色を塗布し、時間を経過した部

分との色の統一感をはかったり、また、新

築の場合でも落ち着きのある雰囲気を出

すために古色仕上げを施すこともありま
す。

より自然で古びた「古色蒼然」とした質感

に仕上げるために、伝統的な天然顔料・植物

油を組み合わせて塗装します。天然顔料を

植物油で溶いて使用したり、顔料を混ぜ合

わせて独特の色合いを出したり、調合方法

はさまざまです。使用するベンガラや松煙、

柿渋かきしぶといった材料は自然

のもので人体や環境への

負担が少なく、柿渋には



↑ 亜麻仁油



↑ 松煙 (しょうえん)



↑ ベンガラ



↑ 柿渋 (かきしぶ)

木材の隠れた表情
を引き出すことも
古色仕上げの魅力
といえるでしょう。

シックハウスの原因であるホルムア
ルデヒドを吸着する働きがあるそ
うです。合成塗料では引き出せない

参照：自然との調和をはかる「古色
の美」―マルホン。

調理実習について（O・K）

調理実習で作りたい料理

アンケート結果（複数回答可）

アルバで作ってみたい料理のアンケートを取りました。この中から今後、採用される料理はあるのでしょうか。

- ・カレーライス
- ・オムライス
- ・筑前煮
- ・豚肉のステーキ
- ・炊き込みご飯
- ・肉じゃが
- ・メンチカツ
- ・コロッケ
- ・ナポリタン
- ・パスタ
- ・青椒肉絲（チンジャオロース）
- ・ハンバーガー
- （バンズ・ハンバーグ・レタス・マヨネーズ）
- ・クレープ
- ・プリン
- ・ケーキ
- ・おはぎ

調理実習で作った主な料理

以前は不定期でしたが、最近は毎月実施されるようになった調理実習。過去に作った料理のご紹介！

- ・シウマイとにゅうめん
- ・塩やきそばとわかめスープ
- ・餃子とはるさめスープ
- ・おにぎり（ご飯を炊く）
- ・かぼちやの煮物
- ・大根煮
- ・筑前煮
- ・ピザトースト
- ・タコス
- ・野菜ゴロゴロスープ
- ・オニオンスープ
- ・スパイスカレー
- ・ワッフル
- ・マフィンと生チョコ

初期のころは、健康や

一人暮らしに向けた

調理実習で
↓ 作ったタコス



（順不同）

それぞれのSNSでプログラムの様子を見ることができます。ぜひチェックしてみてください！
次回もお楽しみに！

LINE



Instagram



ALBA_REACHFOR



x 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook



先月の調理実習で
← 作ったビーフン



料理でしたが、現在はピザや参加者が一緒になって楽しめる料理が多くなっています。
調理実習で作った
← ホットケーキ