

Life & Select

NEWS LETTER

2021.07

July

INDEX

- ・ 暑さ対策+エコロジー
グリーンカーテンをはじめよう
- ・ 電子レンジでかんたんクラフト
手作りの押し花しおり
- ・ 夏を快適に過ごすためのひと工夫
ひんやり涼しいお部屋づくり
- ・ 花のある暮らし 7月
向日葵
- ・ 彩り野菜の天の川そうめん
～トマトつゆで～



暑さ対策 + エコロジー

グリーンカーテンを はじめてみよう

暑い日が続くエアコンの涼しさに頼ってしまうこの季節ですが、家計のために節電したい…そんな時にオススメなのが、エコをしながら室内の暑さを和らげてくれるグリーンカーテンです。ツル性の植物を窓の外でカーテン状に育てると、日差しを遮ってくれるだけでなく、葉の蒸散による「打ち水」と同じ冷却効果を得られます。さらにゴーヤやキュウリなどの場合は、育った野菜を収穫することが出来るので一石二鳥。今年の夏は、節電や温暖化対策も期待できる、見た目にも美しいグリーンカーテンを取り入れてみてはいかがでしょうか。

上手に 育てるコツ

- 水を切らさないように、様子を見ながらたっぷりと
- ネットが安定しているとたくさんツルを伸ばしてくれる
- 大型プランターに2株くらいが目安
- 土は水やり時に溢れないよう、2cm程の隙間を作る

電子レンジでかんたんクラフト

手作りの 押し花しおり

好きな花を使って
1点モノの作品作り
プレゼントにもぴったり！

材料

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------|
| • お好みの花……………適宜 | • 輪ゴム……………適宜 | • のり |
| • ダンボール……………20cm四方のもの2枚 | • 本(厚みのあるもの) | • リボン |
| • ティッシュペーパー
(キッチンペーパーでもOK)……………2枚 | • しおり用の台紙 | • パンチ |
| | • ラミネート紙(100円ショップなどで手に入ります) | |

作り方

- 1 ダンボールの上にティッシュペーパーなどを敷きます。その上に花を置き、さらにティッシュペーパーをかぶせます。
- 2 もう一枚のダンボールをのせ、輪ゴムでしっかりと固定します。
- 3 ②の上に本などを置き、15分くらいそのままにしておきます。
- 4 本を外し、電子レンジへ入れます。30秒くらいが目安です。あたためすぎは変色の原因に。
- 5 ダンボールを外しティッシュペーパーから花をはがしたら、適当な大きさにカットしたしおり用の台紙に並べます。
- 6 位置が決まったら、花をのりで固定します。
- 7 しおりの両面にラミネート紙を貼り、はみ出した部分を切り落とします。
- 8 パンチなどで穴を空け、リボンを通せばできあがり。



夏も快適に過ごすためのひと工夫

ひんやり涼しい お部屋づくり



風の通り道をつくり

自然に空気が流れる環境をつくろう

お部屋に風の通り道をつくることで、涼しさアップ。基本は対角にある2か所以上の窓を開けること。このとき風の入口を小さく、出口を大きく開けておくと風の流れが早くなり、さらに涼しくなります。もし窓が1か所しかない場合は、部屋のドア(玄関)を開ける、もしくは扇風機や換気扇を使って風の流れをつくりましょう。扇風機は窓の外に向けて置くのがベスト。

家具の配置を工夫して

熱がこもらないお部屋づくりを

部屋の中がごちゃごちゃしていると、見た目にも暑苦しいもの。また、家具の配置によっても風が遮られることがあります。どこに風がたまってしまうのかを確認するために、お線香などをたいて煙の動きをチェックしてみるのもよいでしょう。

涼感アイテムを取り入れて、さらに過ごしやすいお部屋に！



視てひんやり

カーテンやベッドカバーなど、ファブリックを白やブルー系の涼しげな色でまとめましょう。



触れてひんやり

布団やラグを、麻やコットン・い草など、触って涼しい素材にしてみましょう。ひんやりとした気持ちいい肌触りです。



香りでひんやり

ミントやレモンなど、さわやかな香りのミストやアロマオイルで体感温度を下げる効果が期待できます。



聴いてひんやり

風鈴の美しい音色は、耳で涼を感じられる夏の定番アイテム。水槽などの、心地よい水のせせらぎも風情と涼感を誘います。

花のある暮らし

7月

向日葵 — ひまわり —



明るく元気な花を咲かせる「向日葵」。太陽の動きに合わせて花の向きを変えることからその名が付いたともいわれます。最近ではプランター用や切り花用の小さな品種、八重咲きの花なども人気です。また、赤系やオレンジなどカラーバリエーションも豊富。種から搾ったサンフラワーオイルは食用のほか、スキンケア用としても利用されています。

育て方のポイント

向日葵は種からでも比較的容易に育てることができます。日当たりと風通しの良い場所を選び、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えましょう。ただし過湿を嫌うので梅雨の時期には注意が必要です。地植えの場合は水はけの良い場所に植え、鉢植えの場合には雨のかからない軒下などに移動させるのがおすすめです。



彩り野菜の 天の川そうめん

～トマトつゆで～

天の川をイメージしたトマトつゆのさっぱりしたそうめん。
バジルの香りはリラックス効果や集中力を高める効果があります。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • そうめん …………… 2束 • ミニトマト ……… 3～4個 • 赤パプリカ …………… 1/2個 • 黄パプリカ …………… 1/2個 • オクラ …………… 2本 • モッツアレラチーズ ……80g • バジル……………飾り用 | <ul style="list-style-type: none"> 〈トマトつゆ〉 • トマトペースト ……200cc • バジル …………… 4枚 • 麵つゆ …………… 200cc • オリーブオイル …… 大さじ1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> 〈だしジュレ〉 • 鰹だし…………… 200cc • 醤油 …………… 大さじ3 • みりん…………… 大さじ3 • ゼラチン……………20g |



調理時間
1時間

作り方

- 1 トマトつゆを作る。トマトペーストに、細かく刻んだバジル、麵つゆとオリーブオイルを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- 2 だしジュレを作る。鰹だしに調味料を加えて沸かし、80℃まで冷めたら、戻したゼラチンを入れよく混ぜ冷蔵庫で1～2時間固める。固まったらスプーンでほぐしジュレにする。
- 3 ミニトマトは湯剥きし、半分に切る。オクラは火を通し冷ましたら小口切り。
- 4 パプリカは星型の型抜きで抜く。
- 5 そうめんの先を輪ゴムで解けないように縛り、表記された時間茹でる。冷水でよく冷ます。
- 6 輪ゴムを切り取り、平たい器に流れるように盛りつける。
- 7 ①②③④とモッツアレラチーズ、バジルを綺麗に盛りつけて完成。

ポイント
胡瓜やスナップエンドウ、アスパラガス、セロリなどお好みの野菜を加えてみるのもおすすめ。

“菜園男子 GOU”からだの中からきれいになる野菜料理

カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北2丁目215-1
 TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com