

アルカディアアニュース

Vol.29
2011年03月号

<発行> アルカディアホーム
アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel : 0800-888-6522
Fax : 048-486-6521

ミニガーデニングで、花を育てる楽しさを

小さな庭やベランダでも
季節感をいっばいに花開かせて。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。



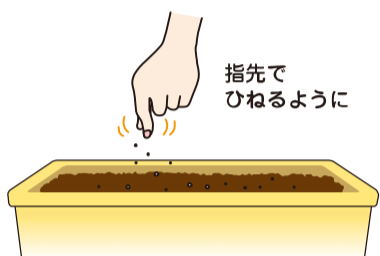
少しずつ春めいてきて、日差しが明るくなってくると、暮らしにもいろいろどりが欲しくなりますね。タネをまいたり、苗木を植えたり、庭を整えてこれからの季節を花とともに楽しみたいしょう。広い庭がなくてもベランダでも、十分にガーデニング気分が味わえる方法を紹介します。



おすすめの花とタネまき

春まき(3月末から5月下旬あたりまで)で、タネから育てられる代表的な花は、ヒマワリ、ダリア、ペゴニア、ペチュニア、マリーゴールドなどがあります。特にペゴニアやペチュニアは育てやすく、色も鮮やかで花の数も豊富。初心者でも簡単に育てられるのでおすすめです。まき床として平鉢やプランターなど適

したものを用意しましょう。ヒマワリなど移植を嫌う植物にはそのまま植え替えができるビニールポットが適しています。底にゴロ土を入れて、赤玉土と腐葉土(またはピートモス)を混ぜたものを入れてまき床を作り、たっぷりと水を吸わせておきます。タネのまき方は、線上にまく「筋まき」や点状にまく「粒まき」でよいのですが、あまり密に(厚まき)にならないように注意してください。指先でひねるように先にとったタネをひねりながらまいたり、厚紙の上でタネをのせて手首をたたきながらまくと、薄くきれいにまくことができます。



おきましょう。発芽するまでは土や種を乾燥させないように注意します。まき床に水をやる時は、水の勢いでタネが流れないように、細かめのじょうろでそつと。発芽して双葉が出たら太陽に当てるようにしましょう。さらに葉が成長して混雑してきたら、元気な苗を残して3〜4回間引きを繰り返します。

植え替えのしかたと水やり

水やりは土が乾燥してからたっぷりが基本です。水をこまめにやりすぎると、根腐れを起こして枯れやすくなってしまいます。小さな苗をいきなりたっぷりの土に植えると、水が常にある状態になってしまい、根の成長が妨げられ植物の生育にも影響します。成長にしたがつて鉢を大きくして2〜3度植え替えを行い、庭に直接植えたものは十分に成長してから植え替えするように



揃えておきたい園芸グッズ
ガーデニング初心者の場合、種や土、肥料以外に最低限、次のものを揃えておきましょう。シャベル、移植ゴテ、クワ、ラフトばさみ、ジョーロ、育苗パッド、花の種類を書くラベル。これがあれば、基本のガーデニング作業ができるはずですが、さらに、グッズ以外にもエプロン、帽子、軍手、虫除け対策、紫外線対策もお忘れなく。

にします。
夏場など暑さが厳しくなってきたら、上から葉にも水分をかけましょう。ただし花には水がかからないように注意します。

カンタン! 我が家の笑顔レシピ

カキとオリーブのトマト煮

「海のミルク」といわれるほどミネラルたっぷりのカキ。使うのはフライと鍋だけ? 今月は簡単にできるコクがあって、とてもヘルシーなイタリアン料理にご紹介します。



材料(4人分)			
カキ(むき身)	400g	オリーブの実(びん詰め)	15個
小麦粉	適宜	白ワイン	1/2カップ
玉ねぎ	1個	トマト缶(ホールタイプ)	1缶
じゃがいも	1個	オリーブ油	大さじ6
		塩・こしょう	各適宜
		粉チーズ	好みで適宜

- ①カキは海水程度の塩水で洗ったあと水洗いする。水気をよくふきとったら塩、こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎはくし形、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ③鍋にオリーブ油を入れ①のカキを両面焼く。焼き目がついたらいったん取り出しておく。
- ④同じ鍋に②の玉ねぎとじゃがいもを入れ、油がまわったらオリーブを加え、炒め合わせる。
- ⑤④にワイン、トマトを汁ごと入れ、汁が半分量になるくらいまで炒め煮する。
- ⑥③のカキを戻し入れ、仕上げに塩、こしょうで味つけをする。
- ⑦器を用意し⑥を注ぎ、好みで粉チーズをふる。

Point カキは食べごたえがありながらエネルギー量は低いヘルシーな食材。多種類のミネラルを含み、中でもたんぱく質の合成や細胞をつくるうえで重要な働きをする亜鉛が豊富なので滋養強壮食品として優れています。旬の太ったカキにはグリコーゲンも多く、疲労回復、貧血にも効果的です。

栄養価(1人分) エネルギー:501kcal たんぱく質:8.7g カルシウム:123mg 脂質:4.1g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼兔工房(中山明美)

2011年12月末日まで期間延長! 住宅エコポイントを 上手に活用しよう!

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築した人やエコリフォームをした人に一定のポイントを発行する制度で、期間は2011年12月末日まで延長されました。発行されたポイントは様々な商品と交換できるほか、同時に行う別のリフォーム工事費用に充当することもできるので、「ポイント対象箇所ではないけれどリフォームしたい場所がある」という希望にぴったり。また、太陽熱利用システム(ソーラーシステム)や節水型便器、高断熱浴槽の設置にもポイントの発行対象となり、リフォームをお考えの方には必見ですね。

「住宅エコポイント」
のもらえる今こそ
リフォームのチャン
スです!お気軽に
当社までご質問・ご
相談ください。

1ポイント=1円相当
最大30万ポイント
もらえる!!

住まいのことなら、アルカディアホームにお任せ下さい。