

# アルカディアーネコース

ミニカーテンを手作りしませんか  
気分もリフレッシュでき、簡単に作れる  
ミニカーテンをご紹介します。

みなさんこんちは。いかがお過ごしでしょうか。  
みんなの暮らしと住まいを快適にするためのちょうど役立つ情報をお届けいたします。

キッチンや階段などの小窓のアクセントに、小さなカーテンを手作りしてみませんか。ミニサイズならちょうどしたハギレがあれば手縫いでできますし、大きめのものでもミニの直線縫いだけで簡単に作ることができます。手軽にインテリアのイメージエンジができますし、気分もリフレッシュすることができますよ。つけ替えも簡単なので、季節に合わせて手軽に模様替えも楽しめます。

## 失敗しない生地選びのコツ

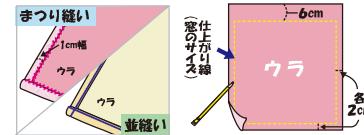
ましょ。小さなサイズならば、手芸のハギレを使つたりするのもOK。生地専門店より雑貨屋さんで販売されているフリークロスを使つた方が安くできる場合もあります。生地の色や柄はインテリアの雰囲気を考え素材や色をお選びください。

## キッチン窓のミニカーテン作り

### STEP 1 基本のカーテン作り

伸縮可能なつぱりポールで取り付けるキッチン窓のミニカーテンを作つてみましょう。

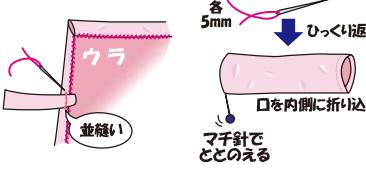
- ①まずは布を裏返しに置き、チャコペンシルで印をつけます。下のイラストのように縫いしるをとつて、仕上がり線（窓のサイズと裁断線の印をつけ、裁断します（窓の幅が広い場合は2枚で仕立てます）。
- ②左右と下を仕上がり線に合わせて三つ折りにしてアイロンをかけ、約1cm間隔で外に向けてまち針を打ちます。
- ③生地と同色の手縫い用木綿糸を使って、まずは左右をまつり縫いし、その後に下を縫います。無地ならばあえて違う色の糸を使って並縫いにするとアクセントになります。
- ④上の断ち目は、ポールを通して余裕ができるくらいの輪のサイズを測り、それに対応したサイズの伸縮可能なつぱりポールを準備します。100円ショップやホームセンターで手に入ります。



### STEP 2 ベルト作り

残り布があれば、カーテンを束ねておくベルトを作つて長さと幅を決めましょう。

- ①長さと幅を1cm大きめに裁断します。
- ②裏を表にして二つ折りにして下とサイドの5cm内側を細かい日で並縫いします。
- ③これを裏返して角をまち針などできれいに整え、アイロンがけをします。
- ④裁ち目が出た部分は内側に織り込んで、カーテンの左右サイドの中程の高さに並縫いでしっかりと縫いつけて完成です。



Vol.06  
09年04月号

＜発行＞  
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  
<http://www.arcadiahome.co.jp>

## 我が家の笑顔レシピ

### ごぼうとひじきのサラダ

美容と健康に嬉しい、食物繊維が豊富なごぼうを使ったサラダです。



材料  
(4人分)

ごぼう	小1本	酢	適量
枝豆	50g	塩	適量
トマト	小1個	胡麻ドレッシング	40cc
ひじき	5g		OK

①ごぼうはたわしで水洗いし、4cmの長さに細切りにし水にさらします。沸騰したお湯に少量の酢を加え少し透きとおるまで冷めます。

②枝豆はよく水で洗い水気を切り塩でもみます。たっぷりのお湯に塩ごと入れ3~4分ゆで、サッと流水にさらし豆を取りだしておきます。

③トマトは5mmの角切りにします。

④ひじきは水でも少し水洗いし、沸騰水で茹で湯水にさらします。

⑤ポールにごぼう、枝豆、トマト、ひじき、ドレッシングを入れてよく混ぜ合わせ、完成です。

栄養価 エネルギー: 88kcal たんぱく質: 2.0g 脂質: 6.1g 食物繊維: 3.1g 食塩: 0.3g  
レシピ提供: エームサービス(株) 管理栄養士: 仙波由香里

アルカディアホームにお任せ下さい。