

# 住まいのかかわら版

Vol.05  
09年05月号

< 発行 >

計画建設株式会社  
福島県会津若松市本町11番16号  
Tel:0242-27-2641  
Fax:0242-28-6253

## 緑を楽しむ室内ガーデニング

お部屋や場所、インテリアに合わせた観葉植物の選び方を紹介します。

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ょうど役立つ情報をお届けいたします。

さて、「癒し」という言葉もすっかり定着した感のある今の時代、その代表はやはり自然のグリーン、植物だといえるのではないのでしょうか。身近に自然を取り入れようとい我が家でガーデニングを楽しむ方も増えたと聞かれました。ただ、いきなり本格的なガーデニングとなると、道具やお手入れもちょっと大変です。そこで今回は、季節を問わずに室内でガーデニング感覚が楽しめる、植物の選び方をお伝えします。

### 植物を育てる前に 知っておきたいこと

室内で楽しむグリーンとしては、やはり観葉植物の中から選ぶのがおすすめです。もともと室内に置いて葉の形や色、姿などを観賞するように開発されたものなので、面倒な世話も少なく、病気や害虫が発生しにくいという特長があります。



種類は熱帯に生息する植物がメインですが、最近では品種改良により種類も増え、盆栽から生まれたコケ玉など植物の幅も広がっています。  
植物は生きていますから、当然水や肥料のやりかたを見ることが必要になります。効き目の強い防虫剤は使えませんし、こまめなお掃除が必要になることを知った上で購入しましょう。



### 場所に合ったグリーン選び

●リピング●  
家族が集まるリビングには、存在感のある大きな植物が似合います。ほとんどの観葉植物は室内で育ちますが、室内の環境に合わせて日陰や乾燥に強いものを選びましょう。鉢もインテリアとして、リビングのテイストに合わせ

せて選ぶようにしましょう。観葉植物は照明との相性もいいため、ライトアップしてムーディーに楽しんでみてはいかがでしょうか。  
日当たりのいい窓は植物を育てるには最適な環境です。数種類の植物を寄せ植えにした鉢などを置いて、坪庭感覚のアレンジも楽しもう。  
種類としてはポトスやアイビー、テールヤシなどが一般的ですが、最近では「和のブーム」もあって、洋室でもミニ盆栽も人気です。初心者でも育てやすいのは、丈夫なモミジ、カエデマツなど。カジュアルに楽しむなら山野草が人気。枝ものと草ものの寄せ植えも素敵です。

●キッチン●  
キッチンやテーブル周りには、水栽培がおすすです。入れ物も水も清潔に保てるため、虫や菌が付きにくく、成長の様子も楽しめます。キッチンで栽培するなら、料理に使えるものが



よいですね。ハーブ類は強いので、コップに挿しておくだけで根が出て葉が増えます。日陰で育つスプラウト(新芽野菜)もキッチン向き。健康野菜としても注目され、種や栽培キットが市販されていますので手軽に始められます。  
残り野菜もあなごれません。にんじんや大根など根菜類のヘタの部分、豆苗は切り落とした根の部分を水に着けておくだけで育ち、再び料理に使うこともできます。観賞するならサツマイモ、つる草のようにぐんぐん伸びて、うまくいけば花を咲かせることもあります。アポカドの種など、種ものもユークで楽しいものです。

## 我が家の笑顔レシピ

### モロヘイヤとわかめの中華スープ

野菜の王様モロヘイヤはビタミンやミネラルが豊富。栄養満点のねばねばスープです。



材料 (4人分)	モロヘイヤ 1束	鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ4
	乾燥わかめ 5g	水 600cc
		こしょう 少々

- ①モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、2cmくらいの長さに切りよく洗います。
- ②乾燥わかめは水でもどし、水切りしておきます。
- ③鍋に分量の水を入れて火にかけて沸騰したら鶏がらスープの素を加えます。
- ④モロヘイヤ、わかめを加えて、もう一度沸騰させ(20秒〜30秒くらい)、こしょうで味を整えて完成です。

☆お好みで麻油をトッピングしてもOK!

栄養価 エネルギー:13kcal たんぱく質:1.3g 脂質:0.5g 食物繊維:1.1g 食塩:1.4g  
レシピ提供:エムサービス(株) 管理栄養士/仙波由香里

### ●バスルーム●

バスルームにグリーンを置けば、癒し効果のアップになります。湿気に強く、日陰でも育つシダ、ツタ、ヤシ類が浴室向きで、アシアンタム、アイビー、ドラセナなどが人気。土を使わず、排水ドロカルチャーが衛生的です。表面ですが、もし土を使う場合は、表面を水苔や玉砂利で覆うといいでしょう。ガラスの鉢は避けて、ペットボトルやプラスチック鉢で安全に楽しませましょう。植物を置く場所がないときはハンギングで。タオルハンガーなどにペットボトルで作った鉢を吊るして、アイビーやポトスを挿しておくだけでも、雰囲気があります。

