住まいのかわら版

Vol.03
11年3月号

＜発行＞
計画建設（株）
福島県会津若松市本町１１－１６
Tel：0242-27-2641
Fax：0242-28-6253

ミニガーデニングで、花を育てる楽しみを

小さな庭やベランダでも季節感をいっぱいに花開かせて。

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ょっ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ましょう。広い庭がなくてもベランダでも、充分にガーデニング気分が味わえる方法をご紹介します。

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、ベゴニア、ペチュニア、マリーゴールドなどがあります。特にベ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。指先にとったタネをひねりながらまいたり、厚紙の上に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。

タネをまいたあとにタネの大きさと同じくらいの厚さに土をかぶせます。ただし、ベゴニアはタネ自体が光を好むので土をかぶせずにそのままにしておきましょう。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。まき床に水をやるときは、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うっと。
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。成長にしたがって鉢を大きくして2～3度植え替えを行い、庭に直接植えたいものは充分に成長してから植え替えるようにします。
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。

揃えておきたい園芸グッズ

ガーデニング初心者の場合は、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、クラフトばさみ、ジョーロ、育苗ポット、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。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。

住宅エコポイントを上手に活用しよう！

2011年12月末日まで期間延長！

「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!!

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してご紹介します。

材料（4人分）

カキ（むき身）	400g	オリーブの実（びん詰め）	15個	塩・こしょう	各適宜
小麦粉	適宜	白ワイン	1/2カップ	粉チーズ	好みで適宜
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		

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とり出しておく。
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。
⑤ ④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。
⑥ ③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　兎兎工房（中山明美）