Vol.89

リノホーム新聞

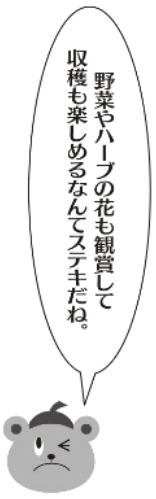
newspaper
'23 Apr.

発行所
（株）リノホーム福岡
福岡県福岡市博多区寿町2－4－11
南福岡プラザビル1F

すまいdeスマイル
5年4月号

住まいの雑学 TRIVIA

ポタジェガーデンのすすめ



ポタジェは「混ぜる」こと

ポタジェガーデンとはひとつの畑やコンテナに野菜やハーブ、花、果樹などを混ぜて植え、鑑賞と収穫の両方を楽しむフランス式菜園のこと。中世の修道院で自給自足のための野菜と医療用のハーブを混植したのが始まりといわれており、フランス語のポタージュ（混ぜる）が語源。ベランダなど狭いスペースを生かしてさまざまな植物を栽培することができるため、昨今のガーデニングブームで取り入れる人も増えているようです。

ポイントは共生作物

修道女たちはなぜ混植をしていたのでしょうか。コンパニオンプランツという言葉を聞いたことがあると思いますが、これはいっしょに植えることで病害虫を防いだり、雑草を抑えたり、成長を助けたりする植物の組み合わせのこと。ほかにも多品種を組み合わせることで土壌が豊かになる、連作障害が起きにくくなるなど、少ない肥料や農薬で植物を健康に育てることができる生活の知恵だったといえます。

混植菜園はその後ヨーロッパ貴族たちによって色彩や立体感が加えられ、実用性と美しさを兼ね備えたポタジェガーデンへと発展しました。

混植のコツと注意点

コンパニオンプランツの一例ですが、トマトにニラ・ネギを混植すると病気を防ぎ、マリーゴールドなら虫除け、バジル・セージ・パセリは味を良くします。またクローバーはミミズを呼び寄せて土壌を改良する働きがあり、ゼラニウムはハエや蚊の虫除け効果があるためスペースが許せばぜひ取り入れたいところ。ただし反対に互いの生育を悪くする組み合わせもあるので植える前には下調べをすることが大切です。

花を加えて美しい景観に

最後に彩りを添える花を紹介。まずは虫除けのマリーゴールド、弱った植物を元気にするカモミール、蚊をよせつけないラベンダーは色も花姿もやさしく寄せ植えの定番です。

また食べられる花・エディブルフラワーも有力候補。パンジーやビオラ、キンギョソウは色も多彩で菜園が華やぎます。そのほかスイートアリッサム、ノースポール、プリムラ、コーンフラワー（矢車菊）など。サラダに加えたり、料理の彩りにしたりと使い方はいろいろですが、食用にする場合はエディブルフラワー用の苗を購入することをオススメします。

すまいるライフ

ラクいらくライフ

◇ちょっとの早起きで自分だけの自由時間

「朝活」という言葉をよく聞くようになりました。いまよりも少しだけ早起きをして、学校や仕事に行く前になにか勉強をしたり、趣味に取り組んだりして生活を充実させるというもの。朝活のメリットは①生活のリズムが整う、②心に余裕が生まれる、③自分だけの自由な時間が過ごせる、④（早朝は）生産性があがる、⑤一日が長く充実したものに感じられる、⑥出会いや知識が増える、など。

朝活を無理なく習慣化するコツとしては「目的をはっきりさせる」「早く寝る」「朝ごはんを食べる」「オフの日をつくる」「あまり欲張らない」などが大切。私たちの脳は基本的に「変化を嫌う」ため、最初から完璧にこなそうとすると生活リズムのリバウンドが起こりかえって三日坊主になりかねません。少しずつルーティン（日課）を増やすなど欲張りすぎないプランをたてましょう。

さて、やる気が出たところでオススメの朝活を紹介。まず勉強系では「読書・資格や語学の勉強・オンラインセミナーへの参加」など。健康系は「ウォーキング・ヨガ・ストレッチ・瞑想」、趣味系なら「ガーデニング・習字・絵を描く」などでしょうか。ほかにも贅沢な朝食を楽しんだり、日記を書いたり、オンライン等で開催される朝活イベントに参加するのもアリ。せっかく静かでさわやかな朝の時間帯だからこそ、ぜひ自分が楽しいと思えることに使ってみてください。

トコロ変われば

薄切り肉がない!?
■世界vs日本

海外生活の長い日本人にとって恋しい日本食とはなんでしょう。お茶漬け？納豆？みそ汁？魚の干物？…いろいろありそうですね。その中で「薄切り肉」という答えが返ってくることがあります。スーパーでたぶんいちばんよく購入するアレです。しゃぶしゃぶや牛丼、すき焼き、野菜炒め、肉じゃがと日本食のレシピは薄切り肉の天下ですが、海外にはこの魔法の肉が売られていないというのです。

一部アジアンマーケットなどで対応してくれる店もあるようですが、頑張って5ミリ厚。しかも手間がかかるので割高。中国系、韓国系の店などでも焼肉レベルの肉厚が限界といいます。

そこでどうしてもすき焼きが食べたい日本人はかたまり肉を自分で切ったり（だいたい失敗）、業務用クラスのミートスライサーを購入したりして日本食への飽くなき欲求を満たしているようです。

なぜ日本以外の国に薄切り肉がないかというと、多くは食事にナイフとフォークを使うため薄くする必要がないのです。日本のようにお箸一択だった国では箸でつまんで食べられることが絶対条件ですから肉は薄く、大きな肉なら箸で切れるほどやわらかくする必要がありました。

もちろん、スライサーのない時代でもこれほど薄い肉が切れたのは、日本には世界に誇る包丁の切れ味と料理人の技術があったからというのは確かなようです。

★ 読者プレゼントキャンペーン

※画像はイメージ

クロスワードパズルに答えて応募！正解者の中から抽選でプレゼント‼

1名様

アイリスオーヤマ
サーキュレータアイ
PCF-SDCC15T-W
強力送風で
お部屋の空気をかくはん

1名様

アイリスオーヤマ
クッキングケトル
ICK-M1200-B
湯沸かしも
鍋料理もできます

※賞品の在庫状況により、お届けにお時間がかかる場合もございます。

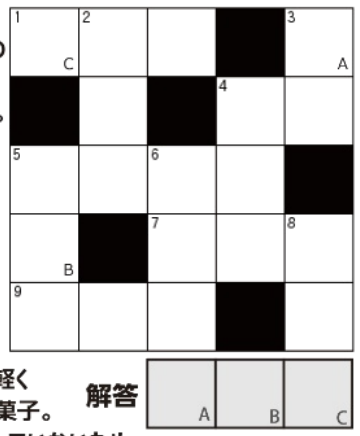
Wチャンス 抽選に外れた方に参加賞（ホームケア3点セット）をプレゼント。

ヨコのカギ

1. 造形美術の一つ。線や色彩で物の形や姿を平面状に描き出したもの。
5. 主にタバコに火をつけるための道具。
7. 色の濃淡やずれの具合。色合い。
9. 封印。また、そのしるしとしてはる切手大の紙。

タテのカギ

2. 体や心を休めること。
3. 文字で書かれた まとまった一連の言葉。
4. 小麦粉に鶏卵・砂糖などを加えて軽く焼いたポルトガル伝来の丸く小さい菓子。
5. 目の角膜や水晶体などが球面となっていないため、光線が網膜上の一点に集まって像を結ぶことのできない状態。
6. 陶磁器製などの薄板。壁・床などに張る仕上げ材。
8. 水素と酸素との化合物。



解答 A B C

提供元：クロスワード.jp

クロスワードの答えを、ＱＲコード・郵便 にて受付！

❶クロスワードの答え ❷ご希望の商品名 ❸住所 ❹氏名 ❺年齢 ❻性別 ❼電話番号 ❽発行元の会社様名 ❾お住まいで気になるところを明記の上、下記宛先までお送り下さい。 ※記入漏れは無効です。

【宛先】
〒806-0001 北九州市八幡西区築地町19-15
（株）デンヒチ　DENサポート事務局
応募QRコード

※ご応募は1世帯につき1回に限らせて頂きます。
※当選者の発表は、賞品のお届けをもってかえさせて頂きます。
※賞品のお届けは、2023年6月中旬頃の予定です。

※応募締切：2023年5月31日事務局受付または当日消印有効

マンションの**リフォーム・リノベーション**は
リノホーム福岡（リズモア）にお任せ下さい

ホームページで「施工事例」公開中

不動産売却物件募集中
（マンション・一戸建て・土地・事業用）
無料査定・買取りも致します。ご相談下さい
☎ 092(592)8407　E-mail info@rinohome.com