

2019  
SPRING

春

高建ハウジングから

# 暮らしの通信



ガーデニングといえば植木や花が定番？  
今年の春は楽しく育てて美味しくいただく  
ける、「野菜作り」に挑戦しませんか。

**手軽でおすすめるのは  
コンテナ・ガーデニング**

本格的な野菜の栽培は、土壌の見極めや  
土作りも重要。初心者には少し難しいか  
もしれません。そこでおすすめしたいの  
が、プランターなどのコンテナで作る手軽  
なプチ野菜。ミニトマト、ベビーリーフ、  
ラディッシュなどが適しています。

## 簡単・手軽で失敗しにくい。かわいい野菜作りに挑戦！ 春のガーデニングは 野菜で決まり！

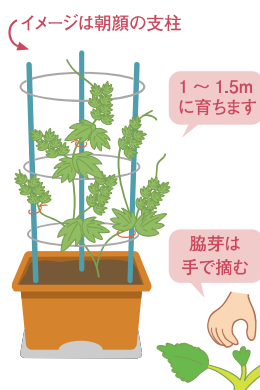
収穫した野菜はフレッシュなサラダに！  
春に植えれば、夏には食べ頃。  
かわいく、おいしいプチ野菜ガーデニング  
をご紹介します。



**春のうちに始めれば  
夏には食べ頃**

ここからは家庭菜園の定番、ミニトマトの  
育て方を紹介しましょう。種からではな  
く、市販の苗から始めるのが簡単です。

◆ 植え付け時期は5、6月。苗1本で10号  
程度の鉢が目安です。鉢底石、培養土  
と順に入れ、苗を植えます。以降、乾燥し  
ない程度に適度に水やりをしてください。  
◆ 草丈が20〜30cmに育ったら支柱で支え  
ます。3本の支柱を株の周りに囲むよう  
に差し、専用の輪などを使ってそれぞれ  
連結しましょう。支柱と茎は紐でゆとり  
を持って結わえてください。  
◆ 花が咲いたらしっかりと追肥を。夏には  
おいしくかわいい実がなります。



ガーデニングは春が重要。このタイミング  
で始める野菜はたくさんありますから、時  
期をお見逃しなく。収穫をお楽しみに！

### 暮らしメモ

オープンなガーデンテラスで  
楽しいひとときを

家族も友達も、ご近所も……。みんな  
で集まって楽しむコミュニケーションス  
ペースとして、庭を「第2のリビングルー  
ム」にしてみませんか。

家屋と庭の境には、デッキを設置しては  
いかげじょう。従来のベランダやウッド  
デッキには柵があるのが一般的でしたが、  
最近では柵を作らず、家屋との行き来  
もしやすい、開放的なスタイルが人気を  
集めています。

晴れた休日にはデッキにテーブルや椅子  
を持ち出して、ランチやバーベキュー・  
パーティーを楽しむのも素敵です。ガー  
デニングで収穫した野菜はガーデンシン  
クでさっと洗って、そのままサラダや食  
事の付け合せに。最高の1日になること  
間違いなしです。



リビングから庭への  
アプローチに最適なのがデッキです。ベランダなどに  
比べ設置が簡単なのも人気の理由。日よけのオー  
ニングを合わせれば夏も快適に過  
ごせます。

# みんなでも「家事シェア」をしよう！

話題の家事シェア、始めませんか

家事をするのは女性、ほかの人は「お手伝い」という感覚はもう古いかもしれせん。家事は「家族みんなで協力してするもの」という、家事シェアの考え方を取り入れてみませんか。家事をシェアする効果は女性の仕事を減らして楽にするだけではありません。チームワークは家族のコミュニケーションを深めるためにも大いに役立ちます。普段から家庭で役割を担うことは、お子さんにとっては自立心を養い、生活力を身につけるための第一歩にも、また、リタイア世代には生活のメリハリにもつながります。家事を通して新しい趣味に目覚める熟年世代も多いとか。

リフォームの予定があるなら、見通しがよく、みんなで料理のできるアイランドキッチンがおすすめ。ファミリークローゼットも家事シェアしやすいと人気です。



家族みんなで使うファミリークローゼットなら、みんなの衣服や持ち物の状況がひと目でわかります。広めのウォークインクローゼットが最適。

## 家事シェア・基本の「き」

### 「いつ、誰が、何を」をひと目でわかるようにしておこう



「やることリスト」で情報共有！目に入りやすいミニ黒板やホワイトボードがオススメ。

今日すること、明日してほしいこと、必要なもの…… etc.

### 「物を減らす」が「家事ラク」の近道

ためこまず、必要最小限のシンプルな暮らしを心がけて。

### 「大雑把」が肝心！「期待しすぎ」は禁物

自分にも、家族にも、完璧を求めてしまうと不満の元。少しくらいなら目をつぶる、広い心が肝心です。「ありがとう」を忘れずに、「褒めて伸ばす」を実践してみましょう。



## 暮らしのレシビ

### ミニトマトが大活躍！ パスタ&サイド



新鮮なミニトマトをフレッシュなパスタに。マリネは作り置きにも。

#### ミニトマトとアンチョビのパスタ

##### ▼材料(4人分)

パスタ	360g
オリーブオイル	大さじ5
にんにく	1片
鷹の爪	適量
アンチョビフィレ	8枚
ミニトマト	8個
塩	適量
こしょう	適量
バジル(葉)	お好みで

##### ▼作り方

準備：にんにくは粗くつぶす。ミニトマトは半分にカット。アンチョビは包丁で刻んでおく。

※②の作業はパスタをゆでる間に行う。

①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、パスタをやや固めにゆでるに上げる。

②フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて熱し、香りが立ったらアンチョビを加え、よく混ぜ合わせる。

③②にカットしたミニトマトを加え、塩、こしょうで味を調え火を止める。

④①のパスタを③に加え、よく和える。お皿に盛って出来上がり。お好みでバジルなどを添えて。

#### ミニトマトのマリネ

##### ▼材料

ミニトマト	10個
たまねぎ	1/2個

##### 【マリネ液】

オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
塩・こしょう	適量

##### ▼作り方

準備：ミニトマトは横半分にカット。たまねぎはスライスする。

①容器にマリネ液の材料を合わせ、ミニトマトとたまねぎを加えよく和える。

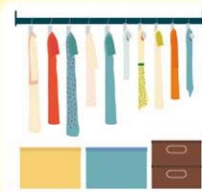
②10分ほど寝かせれば出来上がり。冷蔵庫で2、3日の保存が可能。

## 暮らしのヒント

### 洗濯物は「たたまない」工夫を

洗うのも干すのも大変。もっと面倒なのは、たたむこと？!

洗濯の手間を減らすため、たたまない工夫を取り入れませんか。収納はハンガー仕様のクローゼットがベスト。干す時はなるべくハンガーを使い、乾いたらそのままクローゼットへと直行させて。タオル、下着や靴下など、しわを気にせず使えるものは、専用ボックスを作ってポンと入れるだけでも十分です。



## 暮らしのワンポイント

### 知っておきたい衣替えテクニック

衣装ケースに詰め込んだ洋服、そろそろ必要な季節だけ——

着たい衣類を思いつぐ度に、押入れのケースから一つひとつ引っ張り出して……、そんな方法は非効率。衣替えは小さく行わず、ケースごと一気に回転させましょう。寒暖差が気になる季節の変わり目も、羽織るものを数点用意しておけば事足ります。季節の終わりにケースに収まりきれないほど服が増えてしまったら、思い切って処分することも大事です。