

Vol.89

新まるとみ

newspaper
'23 Apr.

発行所
北九州市若松区本町 1-1-33
丸富産業（若松区役所前）
Tel.093-751-1081



すまいdeスマイル
5年4月号

住まいの

雑学

ポタジェガーデンのすすめ



TRIVIA

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、

野菜やハーブの花も観賞して収穫も楽しめるなんてステキだね。



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ようか。コンパニオンプランツという言葉を知っていますか？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

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

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

わけ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。

ル・セージ・パセリは味を良くします。またクローバーは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ベリースが許せばぜひ取り入れたところ。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。



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

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。パインジーやピオーラ、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スサム、ノースポール、プリムラ、コロンフラワー（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がオススメです。

朝活にハマって睡眠時間が短くなったりに悩んでいる。



◇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。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。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せる、④（早朝）生産性がある、⑤一日が長く充実したものを感じる、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りかね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むんだり、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。

すまいるライフ



海外生活の長い日本人にとって恋しい日本食とはなんだろう。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。スーパード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、

トコロ変われば

薄切り肉がない!?

世界VS日本

「どこでも普通に買えるものだから薄切り肉の価値に気がつかないよ。」



野菜炒め、肉じゃがと日本食のレシビ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えます。そこでどうしても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、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。日本のお箸一掴みで食べられることが絶対条件です。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でしょう。

★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
サーキュレータイ
PCF-SDCC15T-W
強力送風で
お部屋の空気をかはん

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

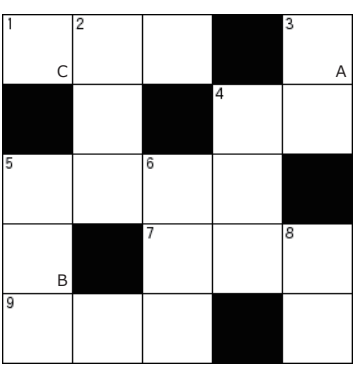
※賞品の在庫状況により、お届けにお時間がかかる場合もございます。
抽選に外れた方に参加賞（ホームケア3点セット）をプレゼント。

ヨコのカギ

- 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。
- 主にタバコに火をつけるための道具。
- 色の濃淡やずれの具合。色合い。
- 封印。また、そのしるしとしては切手大の紙。

タテのカギ

- 体や心を休めること。
- 文字で書かれた まとまった一連の言葉。
- 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。
- 目の角膜や水晶体などが球面となっていないため、提供元：クロスワード.jp 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。
- 陶磁器製などの薄板。壁・床などに張る仕上げ材。
- 水素と酸素との化合物。



解答



クロスワードの答えを、QRコード・郵便にて受付!

①クロスワードの答え ②ご希望の商品名 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧発行元の会社様名 ⑨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

※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いただきます。

※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



若松恵比須神社の桜も満開!