

こんにちは 田島建設です!

4

季節を感じる庭園散策

4月と言えば、桜の花を思う季節ですね。桜は、ぱっと咲いてぱっと散る。日本の春の美しさを象徴する存在ともいえるでしょう。

昨今のコロナ禍で、なかなか遠方への旅行は難しいかもしれませんが、ちょっとドライブして青空の下、春の花めぐりを楽しみませんか。

国指定の重要文化財である「坂野家住宅」。(茨城県・常総市) 豪農の家の姿をとどめる蔵や小屋の数々、復元されたナチュラルガーデン。四季折々の美しさを見せる中庭にはこの時期チューリップやクリスマスローズが美しい。いつも私たちの暮らしとともにあった里山の風景がそこにある、懐かしい空間です。

「赤城自然園」(群馬県) 幸せを育てる森。野山の草花がのびのび育つ環境づくりを大切にしています。気軽にゆっくりと森林を散策しながら、さまざまな植物を愛で、昆虫や野

鳥が観察できます。カタクリ、キクザキイチゲ、アカヤシオ、シラネアオイ、ヒトリシヅカなど、が見ごろです。

「神奈川県立花と緑のふれあいセンター」通称花菜ガーデン。農業、園芸を楽しみながら学べる施設。四季折々の花々が美しく、田植えや野菜の収穫体験もできます。クリスマスローズ、花桃、コブシ、チューリップが見ごろです。

「八ヶ岳倶楽部」(山梨県) は俳優の柳生さん家族とその仲間たちで作ってきた雑木林。ほとんど植えられた木だそうで、四季の移ろいとともに自然を楽しむお庭です。4月は、かたくりの花が見頃です。密を避けた屋外の庭園散策で、心も体も豊かにリフレッシュしませんか。



さわらの カレーソテー

あなたとこゝろすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・さわら	2切れ	④	・しょうゆ 小2
・塩	少々		・バター 10g
・カレー粉	小2		・酒 大1
			・オリーブオイル 大1



さわらの両面に塩を振って10分ほど置き、水気をキッチンペーパーで拭き取ったらカレー粉を両面にまぶす。



オリーブオイルを温めたフライパンで、さわらの皮目から、フタをして中火で焼く。



皮に焼き色が付いたら裏返し、④を加えて全体に絡ませる。酒を加え、アルコールが飛んだら出来上がり。

Health Point

カリウムが豊富なさわらは、血圧が高めな方にオススメの食材です。また、魚に含まれるタンパク質も良質なので、塩分を排出させる働きがあると言われています。

今どきリフォーム事情 ～クロスを張り替える～

部屋の一番大きなスペースは壁です。クロス(壁紙)を張り替えるだけで、部屋の印象は大きく変わります。思い切って替えてみませんか?

◆クロスを張り替える

クロスをよく見ると、黄ばみが目立っていたり、何かをぶつけて、めくれたりしている所があります。クロスを張り替えるのは、大変だと思われるかもしれませんが、部屋の大部分を占めるので、思い切って張り替えると、気持ちも明るく前向きになります。明るい印象の部屋にしたいなら、クロスをできるだけ白色に、落ち着いた印象にしたいなら、クロス全体に色が入ったタイプを選ぶと、大きく印象が変わります。

◆機能性を考える

最近のクロスは、機能性が高い商品もあります。傷が付きにくい、表面強化、汚れが落としやすいウレタンコーティング、臭いを吸収する消臭効果、湿気を吸放湿する漆喰を処理したタイプなど、様々な種類があります。

使う部屋の用途によって、機能性を選んでみてはいかがでしょうか?

◆アクセントを付ける

クロスは柄も豊富です。最近では、部屋の一面だけをアクセントで色を付けたり、柄を選ばれたりする方も多いです。自分しか使わないスペースや、お客様の目に付かないスペース、クローゼットや収納の中などは、ちょっと冒険した柄を選ぶと、そのスペースが目に入る度に楽しい気分になります。植物柄のボタニカルなども人気です。



株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224
 〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>
 営業時間 AM8:00~PM7:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché

BRUNO
ホットプレート

オシャレで可愛いBRUNO（ブルーノ）のホットプレートは、毎日の食卓をパーティーのように華やかにしてくれます。カラーバリエーションも豊富で、お部屋のインテリアに合わせて選ぶのも楽しいですよ。

【可愛いだけじゃない！万能調理器具】

見た目が素敵なのはもちろんですが、様々なメニューに対応した工夫が詰っています。基本セットには、平面プレートはもちろん、たこ焼きプレートがついてくる上に、別売りオプションの種類が多いことも魅力です。中でも、別売りのセラミックコート鍋は、おでんやポトフ等の鍋料理が楽しめる深鍋で、キズや焦げが付きにくく安心です。また、その鍋に合わせたスチーマーを購入すると、蒸し料理も簡単にできます。温度設定は保温（65～80℃）から、最大250℃まで設定可能で、低めの温度でじっくり時間をかけたい煮込み料理や、ステーキなどの焼き料理もテーブルの上で楽しめます。

【家族や仲間が集まる時に】

一番人気は、1人～3人用のコンパクトタイプで、250万台を突破している大人気商品です。ご夫婦で温かいお料理をゆっくり味わうには、ちょうど良いサイズです。また、子供夫婦や親戚が集まる時、複数の友人が訪れる際には、グランドサイズが活躍します。たこ焼きやお鍋なら簡単で、すぐに下準備ができるため、会話やくつろぎの時間をゆっくり持つこともできます。



暮らしのエッセンス

野菜作りに挑戦！

ご家庭のベランダや、お庭のちょっとしたスペースで野菜を育ててみませんか？



■庭の土作りは重要

野菜を植える土は細かくふわふわにしておくことで水や空気が入りやすくなり、しっかりと根をはることができます。水や栄養分の吸収が早くなるので、いい野菜が育ちますよ。まずは土作りをしっかり行いましょう。

■いい土を作ってみよう

庭の硬くなった土を20～30cm掘り起こして耕します。そこに、腐葉土やたい肥を入れます。熟成されて土壌菌がたくさん繁殖しているので、土が元気になります。どちらも1㎡に、10～20L入れるのが目安です。

土を整えた上で、元肥を入れます。油粕や骨粉、苦土石灰を入れるとさらに土壌菌の繁殖が進み、理想の土になります。

プランターを使う場合は、野菜用の深めのプランターにホームセンターで売っている培養土や野菜の土を使って植えましょう。

■苗を植えよう

元肥を入れて、2週間後ぐらいで苗を植えます。トマト、キュウリ、なす、ピーマンなどがおすすめ。5月の連休までが植え時です。今年は野菜を育ててみましょう！

あたまストリッチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ。あなたはいくつ見つめられるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～目薬の正しいさし方～

目をパチパチさせると効果がなくなることも！いつもの目薬のさし方で本当に合っていますか？

◆パチパチするのは間違いなの？

よくやりがちなこと「点眼の後、目をパチパチさせる」ことがあります。こうすると、目に行き渡ってよく効くような気がするのですが、これは逆効果です。なぜなら、まばたきすることで目から鼻に薬が流れ出てしまうからです。点眼後はまばたきをせず、1分～2分ほど目を閉じるようにしましょう。

◆1回1滴で効果は十分！

目薬をさす量ですが、これは1回1滴で十分です。一度に何滴さしても目に入る量は同じで、それ以上さしても目薬をムダに消費してしまいます。効果が上がるということもありません。

◆げんこつ法で上手に点眼

点眼方法のひとつに、「げんこつ法」というものがあります。まず、親指を中に入れてげんこつを作ってください。そのげんこつを下まぶたに当てて、口の方向に引っ張り、目薬を持った手を、げんこつの上に乗せて点眼します。そうすると手がぶれず、目薬がこぼれません。なかなか上手にさせないという方は、げんこつ法を試してみたいでしょうか。



お取り寄せ倶楽部

日本有数の養殖産地であり、真珠と魚の宝庫として名高い愛媛県宇和島。珍しい食べ方の郷土料理があるのをご存知ですか？

㈱かどやの『宇和島鯛めしの素』は、宇和島遊子漁協で水揚げ、加工した新鮮な鯛の切り身に特製ダレと薬味がセットになった美味しい郷土料理の素です。一般的に鯛めしというと、鯛の切り身とご飯を一緒に炊いたものを指しますが、宇和島では新鮮な鯛を刺身状にしてダレに漬け込みダレごと熱いご飯

宇和島鯛めしの素
～愛媛県～



にかけて食べます。昔々、宇和島の漁師達が火の使えない船上で鯛の身をご飯に乗せてそのまま食べたのが鯛めしの始まりなのだとか。鯛、ダレ、薬味の全てが最高の相性で格別の美味しさを誇ります。

お問合せ・・・47CLUB
宇和島鯛めしの素（3食セット）
・・・¥3,000（税込）

まちがいさがし答え：①黒文字の太さが違う②湯呑の絵柄がチューリップから蝶々になっている③クマさんの背中リボンの位置が違う④うさぎの置物の耳が離れている⑤右の和菓子のあんこの量が違う