



ベランダ菜園、育てて節約

春は植物の種まきに適した季節。成長を見守る楽しさに加え、食費の節約いつながることから、ベランダや庭での野菜づくりに取り組む家庭が増えています。家計もECOしてみませんか？



初心者の方には、育てやすいベビーリーフやハーブ類がオススメです。ベビーリーフは種まきから30日ほどで収穫できます。調理の必要がなくそのままミックスサラダにできる手軽さも魅力です。幅65センチのプランターで栽培した場合、一度の収穫でスーパーなどで販売されている袋詰め1袋相当量の4~5倍の量が摘めます。収穫期間は3ヶ月ほどで、土やプランターなどの費用を差し引いても十分に元がとれそうですね。もっとお徳感が増すのはバジルなどのハーブ類や、薬味としてよく使われるシソ。家庭で育てていれば、新鮮な葉を必要な量だけ摘んで料理に使えます。世話や摘み取りも楽しみながら、おいしく節約。ぜひお試しください！

育てるポイント...自宅のベランダの日当たりや通風などが大切です。日当たりの良い窓際なら十分に野菜は育ちます。日差しが強いベランダでは、葉が焼けるのを防ぐためにも、床に直接鉢を置かず板を敷くなどの対策をとりましょう。

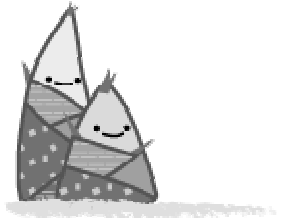


水をやりすぎても、間隔をあけすぎても根を痛めてしまいます。1日1回の観察を欠かさず、葉の張りが少なくなったら、水を与えるようにしましょう。

うまうま筍と豚肉の味噌炒め

材料...4人分

- ・筍(茹でたもの) ... 1本分くらい
- ・豚肉(こま肉でもOK) ... 150g
- ・ゴマ油 ... 大さじ1
- ・だし汁 ... 150cc
- ・味噌 ... 大さじ3
- ・砂糖 ... 大さじ2
- ・みりん ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ1



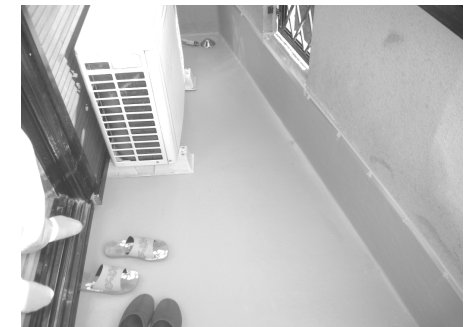
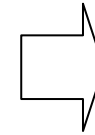
- ①筍は茹でて、食べやすい大きさにカット。豚肉も食べやすい大きさにカットします。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を炒めます。火が通ってきたら、筍を入れて軽く焼き目がつく位炒めます。
- ③調味料をあわせておいて、炒めた筍と豚肉を加えます。とろっと絡まってきたら出来上がり！

♪調味料を加えたら手早く炒めてくださいね♪

リフォーム現場情報



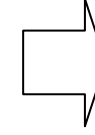
防水補修工事



雨漏り対策には床防水の早期補修が必要です。浴槽にも使われているFRP防水を施工しました。



キッチンリフォーム



収納力の強化と、IHクッキングヒーターによりスッキリとしたキッチンに生まれ変わりました。

野菜	種まき時期		特徴・注意点	おすすめの品種
	種まきから収穫までの目安			
ベビーリーフ	3~6月/9~10月	30日	種は重なりあわないようにまき、間引きしながら収穫すると長く楽しめる	ベビーサラダミックス
コマツナ	3~5月/9~10月	35日	早めの間引きがポイント。1週間ごとに種まきをずらすと、長く収穫できる	おそめ、よかつた菜きよすみ
ラディッシュ	3月中旬~5月/8月中旬~10月	30日	成長が早い。水切れをおこすと根が肥大しないので注意	レッドチャイム、コメット、カラフルファイブ
シソ	4~5月	50日	夏の水不足はダメージが大きいので注意	青ちりめんしそ、青シソ
バジル	4~9月	30日	トマト、キュウリ、ナスなどと一緒に育てると病害虫予防になる	スイートバジル
ミニトマト	4~5月(苗から植えつける場合)	50日(植えつけから)	苗から育てるのが簡単。夜間の温度を低くすると糖度が増しやすい	アイコ、ミニキャロル

新しい の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟家のいた時代) 皆様の家造りをサポートする場所

株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3
TEL 072-886-0311
<http://www.sumai-no-eki.jp/>