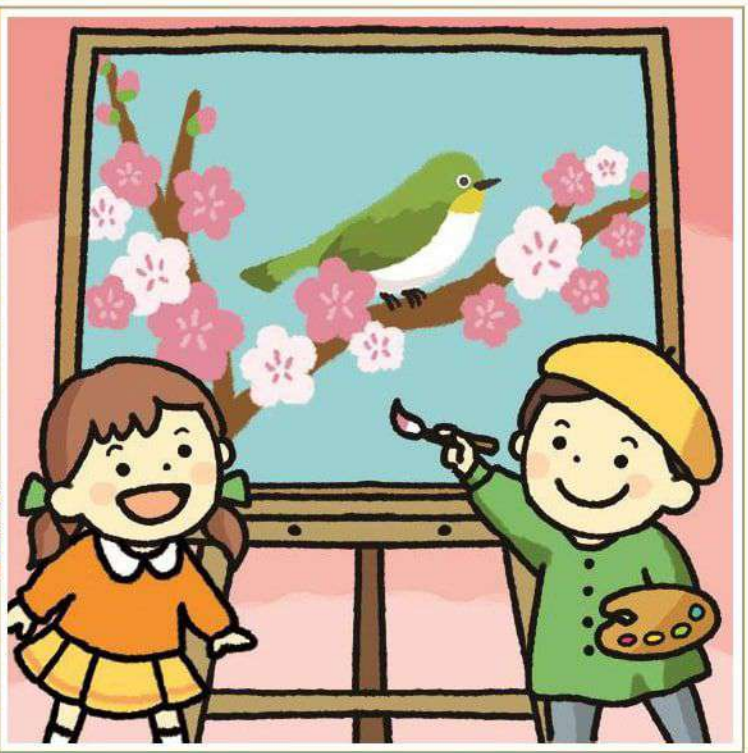
暮らしに役立つ旬な情報をお届けします

暮らしの情報誌

Living Magazine



2019 **3** March

自然が教えてくれる穏やかな春の訪れ

こんにちは。ハマニウェルリビングです。

まだまだ寒い日が続きますが、季節は一歩ずつ春へと歩みをすすめています。各地から花の便りも多く聞かれるようになり、梅の花などはすでに見頃を迎え、名所と呼ばれるところでは多くの人がお花見を楽しんでいます。

ちなみに、梅の花は「春告草（はるつげぐさ）」と呼ばれ、春一番に咲く花として古くから親しまれてきました。また、“梅に鶯（うぐいす）”ということわざもあるように、梅と並んで春の象徴のひとつとされるのが鶯です。こちらは「春告鳥（はるつげどり）」という別名を持ち、その年初めて鳴く声が春を知らせる役目を担っているといわれます。さらに、梅や鶯以外にも春を知らせてくれるのが「春告魚（はるつげうお）」と呼ばれる魚たち。もともとはニシンのことを指していましたが、最近ではメバルやサワラなども春告魚と呼ばれています。

時には身近な自然に目を向け、季節の花や旬の味覚を楽しみながら、じっくりと春の訪れを待ちたいものです。

CONTENTS

3月の特集

春の景色と歴史あるまち歩きを楽しむ
知多半島をめぐる旅

- アボカドとミカンのマスカルポーネサラダ
- ラテアートも楽しめる！香り高い「エスプレッソマシン」
- 小スペースで春からはじめるガーデニング＆プチ園芸

アボカドとミカンの
マスカルポーネサラダ

アボカドのクリーミーなサラダに、ミカンの酸味と甘味が加わり、
爽やかで彩りの良いサラダに仕上げました。
チコリに乗せたり、焼きたてのバケットと合わせてもおいしい!

材料(4人分)

- アボカド …… 2個
- 生ハム …… 8枚
- ミカン …… 1個
- フリルレタス …… 適量

A
- マスカルポーネ …… 50g
- 生クリーム …… 大さじ1と1/2
- マヨネーズ …… 大さじ1
- レモン汁 …… 小さじ1
- 塩・粗挽きコショウ …… 適量

作り方

1. アボカドは2cm角くらいにカットし、レモン汁(分量外)で色止めする。ミカンは皮を剥き、厚さ7mmのいちょう切りにする。
2. ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、レモン汁、塩・コショウで味を調えておく。
3. ②に①のアボカドを入れ、やさしく混ぜ合わせたら、フリルレタス、生ハム、ミカンと一緒に器に盛り付ける。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

ラテアートも楽しめる!
香り高い「エスプレッソマシン」

自宅でもカフェのようなコーヒーが飲めるとあって、人気のコーヒーメーカー。中でもエスプレッソマシンは、カプチーノ、カフェラテ、カフェマキアートなど本格的なカフェメニューを楽しめることから注目度の高い製品です。エスプレッソの香りに包まれて、ちょっと贅沢な時間を過ごしてみませんか。

エスプレッソマシンの特徴

エスプレッソマシンには、コーヒーの粉をホルダーに詰めて抽出するタイプと、あらかじめ適量のコーヒー粉がパックされたカフェポッド専用タイプとがあります。また、その両方を併せ持つ製品のほか、中には豆から挽くタイプもあり、自宅で挽き立ての味と香りを存分に楽しむことができるのです。
カフェポッド専用の機械は比較的手頃な価格で手に入れることができるため人気があります。扱いやすいので、はじめてエスプレッソマシンを使う場合でも手軽においしくいれることができます。コーヒー粉も使用できるタイプなら、紅茶や緑茶でエスプレッソをつくることも可能です。使いやすく、自分に合った一台を見つけてください。

家でもできる本格ラテアートに挑戦

ラテアートの基本でもある円の描き方をご紹介します。

1. エスプレッソを注いだカップを45度くらいに傾けます。
2. スチームして泡立てたミルクをカップに注ぎます。ミルクピッチャーはカップからやや離して、カップの中心に向かってミルクの液状部分を注いでいきます。
3. カップの傾きを戻しながら、ミルクの泡の部分を徐々に注いでいきます。
4. 最後はピッチャーをカップ(液体の表面)に近づけて注ぎ、仕上げます。近づけるのが早ければ大きめの円に、遅ければ小さめの円ができあがります。慣れてきたら、いろいろな形に挑戦してみましょう。

知多半島　野間灯台

Discovery!

春の景色と歴史あるまち歩きを楽しむ

知多半島をめぐる旅

三河湾と伊勢湾に囲まれ、温暖な気候に恵まれた知多半島。海をわたる潮風はあたたかく、おだやかな春の景色がどこまでも広がります。爽やかな海岸線をドライブ、新鮮な海の幸に舌鼓、そして、歴史あるものづくりのまちをゆったりと散策。魅力たっぷりの知多半島の春を満喫しませんか。

常滑 TOKONAME

越前焼（福井県）、信楽焼（滋賀県）、丹波立杭焼（兵庫県）、備前焼（岡山県）、瀬戸焼（愛知県）とならび、日本六古窯のひとつに数えられる常滑焼。常滑市は、平安時代末期から続く焼物のまちで、いたるところで煙突や登窯などを見ることができます。

常滑焼の特徴

原料に含まれる鉄分を赤く発色させて焼き上げます。釉薬を使わずに焼いた朱泥の急須が有名です。

やきもの散歩道

常滑駅から徒歩10分ほどのところにある常滑陶磁器会館を起点に、小さな路地を歩く散歩コースが用意されています。窯場や赤レンガの煙突風景、塀や道にたくさんの土管や焼酎瓶が埋め込まれている「土管坂」など、焼物のまちならではの風情ある景色が続きます。

半田 HANDA

ノスタルジックな蔵のまち

蔵のまちの歴史と見どころ

江戸時代、知多半島の特産品である酒や酢を江戸や大阪に運ぶために作られたのが半田運河。周辺には、今でも実際に使われている黒板囲いの醸造蔵や赤レンガの建物などが残ります。趣のある蔵のまちの散策のお供には、「はんだスイーツ」がおすすめ。市内に数多くあるスイーツのお店でそれぞれ趣向を凝らした絶品スイーツが楽しめます。

南知多 MINAMICHITA

知多半島の南端に位置する南知多。抜けるような青空を背景に海沿いをドライブすれば、色とりどりのお花畑やフルーツ農園、とれたての海の幸が味わえる魚市場など、見ても食べても楽しいスポットがたくさん見つかります。

観光農園花ひろば

菜の花をはじめ、これからの季節はポピーやキンセンカなど色鮮やかな花々を楽しむことができます。入園料を支払えば、季節の花を10本まで持ち帰ることができるうれしいおまけ付き！

イチゴ狩り

南知多にはイチゴ狩りができるスポットが4か所あり、5月までイチゴ狩りを体験することができます。とれたてのイチゴはもちろん、イチゴを使ったスイーツやバーベキューを楽しめる施設などいろいろ。いずれも事前の予約が必要です。

豊浜魚ひろば

水揚げ量は愛知県下一。豊浜漁港の産地市場を一般に開放したのがこの「魚ひろば」。三河湾や伊勢湾でとれた旬の魚介類、干物など、手頃な値段で手に入れることができます。

コンテナガーデン

鉢やプランターに好みの植物を寄せ植えしてつくります。庭に植えるよりも病気や虫の害が少ないので、初心者にはおすすめ。

1. バスケットを用意します。スリットのあるバスケットはホームセンターなどでも購入することができますし、ヤシの繊維などでできたバスケットに切り込みを入れてオリジナルバスケットをつくってもOK。植物をポットから出す前にレイアウトを決めておきましょう。
2. 軽石、培養土の順に入れたら、ポットから出した植物をスリットに入れていきます。土や根が固まってしまっているものは適度にほぐしてから使います。植物をバスケットの上部からスライドさせて入れていきますが、茎が折れないように注意しましょう。1段目が終わったらその上に培養土を足し、2段目、3段目をつくります。
3. バスケットの上側は、花が上を向くように寄せ植えします。隙間は培養土で埋めるようにし、たっぷりの水を与えれば完成です。

小スペースで手からはじめる

ガーデニング&プチ園芸

春は色とりどりの花や緑を楽しめる季節。

忙しくて時間がなくても、広い庭がなくても大丈夫。

小さくても生活に癒しとうるおいを与えてくれる

ガーデニングをはじめてみませんか。

コンテナ菜園

野菜づくりの魅力は、日々の成長や収穫を楽しめること。どんなに小さな菜園でも自分でつくった野菜のおいしさは格別。ぜひ挑戦してみて。

ホウレンソウやコマツナ、イタリアンパセリやミントなどのハーブもこの時期おすすめです。

1. プランターの底に軽石などを敷き、プランターの縁から3cmくらい下まで培養土を入れます。
2. 土の表面に、深さ1cmくらいの種まき用の溝をつくります。溝を複数本入れる場合は15cmくらい間隔をあけておきます。
3. ②でつくった溝に2cm間隔で種をまき、軽く土をかぶせます。水やりは、種が流れてしまわないように気をつけて。
4. 葉が1～2枚出てきたところで1回目の間引き、7～8cmくらいまで育ったところで2回目の間引きをします。元気のないものから抜いていきましょう。間引いた葉はもちろん食べることができます。
5. 25～30cmくらいになったら収穫です。早めに収穫する方がやわらかくおいしくいただけます。