

Life & Select

NEWS LETTER

2020.06
June

INDEX

- ・ アイロンビーズ
- ・ お部屋に合わせた照明の色の選び方
- ・ 花のある暮らし
- ・ 新じゃがとカブのハーブ香るサラダ
- ・ どんなハーブ? デイルのはなし

カラフルでかわいい
ストローでつくる

アイロンビーズ



カラフルなビーズをアイロンの熱で接着し、さまざまな形を作る「アイロンビーズ」。子どもの知育玩具としても知られていますが、一緒に作る大人もハマってしまうほど、幅広い年代に人気のクラフトです。色やデザインを工夫することでオリジナル作品はもちろん、お気に入りのキャラクターなど、さまざまな作品を作ることができます。今回はビーズの代わりに家にあるストローを使ってアイロンビーズを作ります。身近な材料でできるので、お子さんと一緒に気軽にチャレンジしてみてもいいですよ。



用意するもの

- ストロー ● クッキングシート ● 厚紙など台紙になるもの
- 両面テープ ● ハサミ・ピンセット ● 油性ペン ● ものさし ● アイロン

作り方

Step ①

ストローを1cm幅にカットします。長さを均等にするため、油性ペンで1cm間隔に印をつけておきましょう。



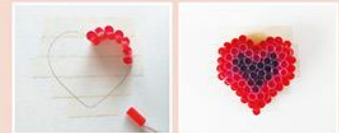
Step ②

台紙に好みの形を下書きし、その上に両面テープを隙間なく貼っていきます。



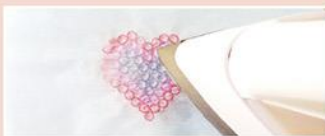
Step ③

剥離紙をはがして、下書きした形に沿ってストローを並べていきます。ピンセットを使って隙間なく貼りましょう。



Step ④

形ができたらクッキングシートをかぶせて、上から軽くアイロンを当てます。アイロンの温度設定はドライの中～高で、ストローが少し溶けて隣同士がくっついたらOKです。少し冷ましてからクッキングシートをはがします。



Step ⑤

裏面も同様にアイロンを当てて完成です。いろいろな形を作ってキーホルダーにしたり、たくさんつなげてガーランドを作ったりするのもおすすめです。



※アイロンを使用する際はやけどに注意しましょう。

ストローをカットするときは飛び散りやすいので袋や箱の中で切るのがおすすめ。アイロンの熱が均等に伝わるように長さを揃えておきましょう。また、アイロンを当てるときは力を入れすぎないこともポイントです。強く押しつけるとストローがつぶれてしまうので、表面をサツとなでるように動かすとキレイに仕上がります。



お部屋に合わせた 照明の色の 選び方

お部屋の照明を何気なく決めて
いませんか？ 照明はその色の違い
によってお部屋の雰囲気がガラッ
と変わります。また、用途に合わせ
て色を選ぶことで、暮らしの質や
使いやすさなども向上します。
ここでは主なる3つの照明の色の
特徴と効果を紹介していきます。

間接照明で プラス効果いろいろ！

間接照明は光を部屋の壁面や天井に反射
させて部屋を明るくします。普通の照明と
違ってやわらかな光で陰影をつくり、部屋
を広く見せてくれます。また、間接照明の暖
かみのある光は副交感神経に作用し、リ
ラックス効果をもたらします。睡眠前に間
接照明のみで過ごせば精神的に落ち着
き、眠りにつきやすくなるでしょう。

電球色 でんきゅうしょく

オレンジ色っぽい暖色系の色です。落
ち着いた雰囲気、目も疲れにくいのが
メリット。料理がおいしく見える色
なので食事をする部屋にピッタリ。

おすすめの部屋

リビング、食卓、和室、
寝室、風呂、廊下

リラックスしたい場所に



昼白色 ちゅうはくしょく

太陽の明るさに一番近い自然な色で
す。色のイメージを損ないにくいので、
化粧をする部屋や服を選ぶ部屋に
向いています。

おすすめの部屋

脱衣所、服を選ぶ部屋、化粧する部屋、
キッチン、リビング、オフィス

一番バランスの良い色



昼光色 ちゅうこうしょく

最も明るい色で、青白い光が脳を覚醒
させ集中力を高めます。ものがはっきり
見えますが、眠気を覚ましてしまう
色なので寝室などには不向き。

おすすめの部屋

仕事部屋、作業スペース、
クローゼット、子供部屋

集中したい部屋に



6月

花のある暮らし

紫陽花

育て方の ポイント

紫陽花は日当たりと水はけ・水持ちの良い場所を好みます。
綺麗に咲かせるために肥料は冬と夏～初秋に与えます。剪定は
花後の7～9月に行いましょう。毎年花をつけてくれますが、
剪定をしないと大きくなりすぎてしまいます。

鉢植え

水切れを起こさないように水やりをしましょう。夏は朝と、乾いていれば夕
方にも水やりをしましょう。鉢底から水が流れ出てくるほどたっぷり水と水を
あげます。また、根詰まりを起こしてしまうので年に1回ほど植え替えを
します。花が終わった7月下旬ごろが植え替えのタイミングです。

地植え

半日以上日光の当たる場所に植え付けるのがおすすめ。ただし、西日の当た
る場所では乾燥しやすく、葉が焼けて傷んでしまうことがあります。水やり
は自然の雨で十分ですが、乾燥する時期に土が乾いていれば水やりをしま
す。寒さには耐性がありますが、冬は寒風対策を行いましょう。



梅雨を彩る花のひとつ「紫陽花」。土壌で色を変え、酸
性で青色、アルカリ性でピンク色になります。開花期は
6～7月で、4月頃から鉢花が出回ります。花のように
見えている部分は装飾花という“がく”が変化した
もの。装飾花の中心にある小さい粒が本来の花です。





アンチョビとオリーブオイルで和える温サラダ。

ディルのトッピングでさらに香りアップ!

材料 (2人分)

- 新じゃが(中) 1個
- カブ 1個
- ブロッコリー 1/4株
- アスパラ 2本
- アンチョビ 2枚
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩・コショウ 少々
- 揚げ油・茹で用の塩 適量
- ディル 適量



ワインのおつまみに!

新じゃがとカブの ハーブ香るサラダ



作り方

- 1** 新じゃがは皮付きのままよく洗い、一口大に切る。
カブは葉を落として皮をむき、6等分の櫛切りにする。
ブロッコリーは食べやすい房に切り分け、アスパラは袴を取り除き約4cmの長さに切りそろえる。
アンチョビは細かく刻み、包丁の側面でつぶしてボウルに入れる。
- 2** 新じゃがは串が通るまで茹でたら水分を切る。
180度の油で周りがカリッときつね色になるまで揚げる。
カブ、アスパラ、ブロッコリーは塩茹でにし、ザルで水を切る。(茹ですぎて柔らかくなり過ぎないように)
- 3** ①のアンチョビにオリーブオイルを加えてよく混ぜ、塩とコショウで味を調える。
- 4** ③に揚げた新じゃがと茹でた野菜を入れ、全体に味が絡むようにやさしく和える。
- 5** お皿に盛り付け、ディルを散らす。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ 戸谷 澄子



どんなハーブ?
ディルのはなし

ディル

セリ科
原産地 南ヨーロッパ・西アジア
別名 アネット・イノンドなど

爽やかな香りとほろ苦さが特徴。生の魚介に合わせることが多く、特にサーモンとは相性が良い。クリームチーズやマヨネーズに加えるなど、乳製品ともよく合う。サラダに散らして、爽やかな香りをプラスするのもおすすめ。使いやすいハーブです。

洗い方

水を溜めたボウルに入れ、優しく揺らしながら泳がせるように洗う。葉が柔らかいので、あまり手に触れないように洗うのがポイント。

包丁では切らない

ハーブや薬物野菜全般に、金属で刻むと切り口から変色をするので、手でちぎるほうが良い。



保存のコツ

水分はしっかりと切り、茎の切り口は水を湿らせたキッチンペーパーで包み、蓋つきのタッパーなどに入れて保存する。冷蔵庫で3~4日保存が可能。葉についた水分は傷みや変色の原因になるので注意。

社名 ハマニウエルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号 2F

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/