

Life & Select

NEWS LETTER

2020.08

August

INDEX

- かわいいフォルムでインテリアにぴったり
多肉植物がある生活
- レシピ
鶏塩つけ麺
- 花のある暮らし 8月
百日草
- ココロとカラダをリフレッシュ
かんたんツボ押しセルフケア



ラーメン屋さんみたいな冷たくておいしい塩だれつけ麺
おうちでも簡単にできちゃいます。

鶏塩つけ麺

蒸し鶏は少し多めに作って
冷蔵庫で保存しておけば、
サラダやスープの具材などに
サッと使えて便利です。

材料(2人分)

- 中華麺(中太) …………… 2玉
- 鶏むね肉(350g) …………… 1枚
- 水 …………… 2リットル
- ネギ(葉の青い部分) …………… 1本分
- 生姜スライス …………… 4~5枚
- 酒 …………… 大さじ2
- 塩コショウ …………… 適量

つけダレ

- 鶏ガラ …………… 大さじ1
- 水 …………… 200cc
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
- 生姜(すりおろし) …… 小さじ1
- 白だし …………… 小さじ1
- 万能醤油^{*} …………… 小さじ1
(又は、みりん小さじ1/2・醤油小さじ1/2で代用)
- ごま油 …………… 小さじ1

トッピング ・茹でもやし ・わかめ ・小葱 などお好みで

^{*}醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて一晩以上ねかせる。昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に

作り方

- 1 鶏むね肉は表面にしっかりと塩コショウをふりかけ、30分ほど置き下味をつける。(塩の量が全部で小さじ1/2を目安に)
- 2 鍋に分量の水、ネギの青い部分、生姜スライス、酒を入れ火にかける。沸騰したら火を止め、そこに1の鶏肉を入れ蓋をして20分そのまま置く。その後、氷水に入れ10分間冷やす。氷水で冷やした蒸鶏を食べやすい大きさに裂く。



- 3 つけダレの材料を全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺を茹でる。茹であがったら冷水でよく洗い、麺をしめる。
- 5 お皿に麺を盛り、蒸し鶏・お好みのトッピング野菜を乗せ、つけダレを添える。

花のある暮らし 8月 百日草 ヒャクニチソウ

夏の強い日差しの中でも、元気に花を咲かせる百日草。原産地はメキシコで、日本に入ってきたのは江戸末期といわれています。キク科の百日草は当時、仏花として栽培されていて、現在のように豊富な種類が栽培されるようになったのは戦後に入ってからです。



百日草は「ジニア・エレガンス」とも呼ばれ、その名の通り、さまざまな色、形の優美な花を咲かせます。また、花の形によって分類されることもあり、幅の広い花びらが何枚も重なっているものを「ダリア咲き」、細長い花びらがたくさんついているものを「カクタス咲き」、小さな花びらが重なって半球に盛り上がって咲くものを「ポンポン咲き」と呼びます。一方、野生種には一重咲きの控えめな花が多いようです。

育て方のポイント

- 一般的な開花時期は初夏から夏にかけてですが、遅まきで秋に花を咲かせると色付きもよく、晩秋まで開花を楽しむことができます。このように、長期間にわたって花が咲くことから「百日草」と呼ばれるようになったのだそうです。
- 百日草は夏の暑さにも強いのが特徴。ただし、乾燥すると花が小さくなってしまいますので、葉がしおれてきたらたっぷりと水やりを。鉢植えの場合も同じで、表面の土が乾いたら株元に水をあげるようにします。用土は水はけのよいものを選びましょう。

もうひとつの百日草

先に紹介した「ジニア・エレガンス」も病気や乾燥に強く、育てやすい種類ですが、さらに強健なのが「ジニア・リネアリス」と呼ばれる「細葉百日草(ホソバヒャクニチソウ)」です。一般的な百日草が1mくらいまで成長するのに対して、こちらは草丈30cm前後とやや小さめ。葉が細く、花びらは一重咲きで、百日草よりも可憐な花を咲かせるのが特徴です。

かわいいフォルムでインテリアにぴったり

多肉植物がある生活

多肉植物とは、観葉植物として多く見られる、葉や莖や根が肥大化・多肉質化して水分を蓄えられるしくみになっている植物です。乾燥に強く、頻繁に水あげをしなくていいのでお手入れがとっても簡単。ぷっくりとした見た目のかわいらしさから、インテリアとしても人気を集めています。お部屋に飾って、癒しの空間をつくってみませんか。

セダム属

肉厚の小さな葉が密集している
可愛らしい姿が人気の品種

寒さや暑さには比較的強いのですが、夏の蒸れが少々苦手なので、風通しの良い場所で育てましょう。また、日光がとにかく好きなので、1年を通して強い光の当たる窓辺に置いてあげるのがおすすめです。生育が早いのもセダム属の特徴。

オーロラ・乙女心 など



クラッスラ属

小型のものから3~4mの大型のものまで
変化にとんだ姿が魅力の品種

過湿に弱いので、水のあげすぎには要注意。雨に当たるとも根腐れの原因になるため厳禁です。上へ伸びる種類が多いので、挿し木などで定期的につくり直してきれいな姿をキープさせましょう。

花月(金のなる木)・火祭り など



ハオルシア属

葉がとがった硬葉系と、
やわらかく透明な葉の軟葉系の2種類

見た目にさまざまなバリエーションがあり、お部屋の雰囲気に合わせてやすいところがポイント。寒さや暑さに強く、育てやすい品種です。強い光に当てると葉焼けしてしまいやすいので、直射日光を避けて室内で育てるようにしましょう。

オブツォサ・玉扇 など



エケベリア属

葉っぱがお花のように広がった
「ロゼット型」が特徴

夏の蒸れが苦手なので、風通しなどに気をつけるようにしましょう。水やりは乾かし気味にし、葉がしわしわになってきたら水をあげる程度で大丈夫。日光が大好きなので、窓辺などの日なたに置いてあげるようにしましょう。

七福神・春うらら など



増やすことでも楽しめる多肉植物

● 葉挿し

ちょっと手が触れてしまい、ポロツと取れてしまった葉などは、捨てずに土の上に寝かせておくだけで、新たに根が出てきます。その際、葉先から水が入ることで葉が腐ってしまう場合があるので、水やりはしないこと。数日して根が出てきてから水をあげはじめましょう。



● 挿し木

伸びすぎた莖はカットし、カットした子株は発根させ新しく育てることができます。カットした上の部分の切り口を、空きビンなどに立てて乾かします。この時、水やりは不要です。数日すると発根するので、鉢に植えて完成です。



＼ココロとカラダをリフレッシュ／



ツボ押しセルフケア

ツボは東洋医学の治療法のひとつで、体に負担をかけずに、いつでもどこでも気軽にできる健康法。ちょっとした不調を感じたら、ツボを刺激してリフレッシュ。家事や仕事の合間にできるのでおすすめです。

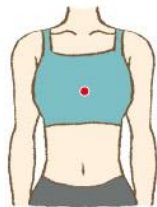
心を元気にするツボ

やる気が出ない、元気が出ない…。そんな時には心の不調をやわらげてくれる元気のツボを押してみましょう。また、積極的にストレッチをしたり、気分転換をするなどして、心身共にリフレッシュを心がけるようにしましょう。

だんちゅう 膻中

心身を活性化させてくれるツボ。気持ち落ち込んでいたりときやイライラしたときにもおすすめ。中指でゆっくりと指圧しますが、強く押しすぎないように気をつけて。

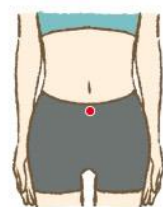
左右のバストップを結んだ線の中心にあるツボ



きかい 気海

集中できない、やる気が出ないなど、気持ちが前に向かないときに。両手の中指を使って、気海のツボをゆっくりと押しましょう。エネルギーのもととなる“気”をコントロールして、体の中から元気を与えてくれます。

おへそから指1本半分下がったところにあるツボ



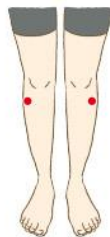
脚のむくみをとるツボ

熱中症予防に欠かせないのが水分補給。でも、エアコンによる冷えなどによって血行が悪くなることで、脚に水分がたまり、むくんでしまうことがあります。また、仕事で立ちっぱなし、座りっぱなしという場合も血液の流れが滞ってしまいます。そんな時には脚のむくみをとるツボを押してみましょう。

あしのさんり 足の三里

万能ツボといわれる「足の三里」。脚がむくんでいたり疲れているときはもちろん、全身の疲労回復や夏バテにも効果があるといわれるツボ。親指を使ってやや強めの力で指圧しましょう。

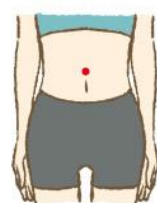
ひざの皿の下、指4本分くらい下がったところにあるツボ



すいぶん 水分

その名のとおり、全身の水分をコントロールしてくれるツボ。脚のむくみや疲れに効果があります。中指、または人差し指でお腹の奥の方にむかってゆっくり指圧します。むくみややすい体質の人は、水分のツボを習慣的に刺激するのがおすすめです。

おへそから指1本分上にあるツボ



※ご紹介している方法は、あくまで一般的なものであり、個々の体調に合わせて無理のないように行ってください。

社名 ハマニウェルリビング

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/