



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成27年6月1日発行

誰でもできる！！ プランター菜園！！



近年、放射能の問題や産地偽装など、スーパーで買う野菜も必ずしも安心して安全とは言えなくなってきました。自分の口に入るものは自分の身体をつくりあげるもの。つまり、自分の身体を守るためにも、口に入れるものは自分で見極める必要があります。しかし、見極めるにも、どうやって見極めれば良いのか・・・。

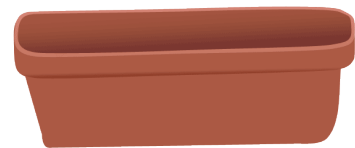
まずは自分の口に入るものを自分で育ててみませんか？

目で見て・触れて、どのように野菜ができるのか知ることが、安心・安全なものを食べることにつながります。

「畑や庭がないからできない・・・」「育てるのが大変そう・・・」とっておられる方も多いと思います。そんな方でもプランターを使って簡単に楽しく野菜を作ることができますよ！

●プランター菜園が畑と違っていいところ●

- 1) 庭がなくても新鮮な野菜が育てられる。
- 2) 畑を耕すなどの重労働が必要ない。
- 3) 食べたい・使いたい時にすぐに収穫できる。
- 4) 管理がしやすい。



●プランターでつくることができる野菜は？●

プランターでは大根やごぼうなど深さの必要なものはつくることができないのですが、たくさんの野菜をつくることができます。

- * 実のなるもの・・・ミニトマト、なす、ピーマン、ししとう
- * つるのもの・・・きゅうり、ゴーヤ
- * 葉物・・・レタス、小松菜、ほうれん草、シソ、バジル
- * その他・・・じゃがいも、にんじん、かぶ



など

◆プランターの選び方◆

プランター選びの際に一番大切なのは深さです。深いものを使用することによって多く土が多く入ります。また、根を深く張らせることができるので、元気で安定した野菜を育てることができます。一般的には長方形のプランターが多いですが、インテリアとして正方形ものや円形のものでも可能です。プランターはホームセンターの他、花屋さんや雑貨屋さんでも売っています。

◆土の選び方◆

プランター菜園でプランター選びと並んで重要なアイテムが“土”です。土といっても種類は様々でどれを選んでよいのか分からないと思います。

そこで、ホームセンターなどで売っている『野菜用培養土』をおすすめします♪
培養土を購入することで、土作りの配合の手間も省け、簡単にかつすぐにプランター菜園をスタートさせられます。

~Let's Try~

<用意するもの>

- ・ プランター
 - ・ 培養土
 - ・ 軽石
 - ・ スコップ
 - ・ 野菜の種（苗）
- ① プランターに軽石を2～3cm 敷き詰めましょう。
 - ② 軽石の上に培養土を入れていきましょう。（プランターの上から3cm くらいの深さまで。）
 - ③ 敷き詰めた土を軽く掘り、種（苗）を入れて上から土を被せておきましょう。
 - ④ 植え付けたら、鉢の底から水が出てくるまで、水をあげましょう。



* プランターの置く場所 *

プランター菜園の良いところは少ないスペースで家庭菜園できるのが良いところです。その限られたスペースのなかでも日当たりの良い場所に置くようにしましょう。

ブーケでは、数年前から市民農園を借りて野菜作りをしています。自分の手で育て、目で見て成長を確認して収穫したものを料理する楽しさもあり、なにより実際に口にした時の美味しさは格別です♪

美味しい野菜を自分の手で作ってみませんか？

季節の和菓子を♪



6月16日は「和菓子の日」です。この日が和菓子の日となった起源は平安時代の仁明天皇のころにまでさかのぼります。疫病除けや招福を祈って菓子を神前に供えたことに始まると言われています。その後千利休の存命の16世紀頃、茶席で使われたお菓子は、栗や柿などの木の実や果物、そのほか昆布や椎茸、ゴボウなどが多かったそうです。今でも好まれる煎餅、饅頭もたまに使われるようになってきたと記されています。

現在の和菓子店を訪ねると、四季折々の風物を表した和菓子が数多く売られていて、見ていただけでもわくわくします！今の時代に生まれて大変幸せだと感じます。

先ごろの報告では緑茶を毎日飲む人は、飲まない人に比べて長生きするとのこと。皆さんは緑茶を毎日飲んでいますか？暑い日も続くので冷やし緑茶も美味しいですね。緑茶とともにほんのり甘い和菓子でもあればほっと一息、心もなごみます。

富山市では6月1日の山王祭りの日に朔日饅頭を買い、家内安全や商売繁盛、五穀豊穡を願って、各ご家庭でもよく食べられています。皆さんも朔日饅頭を食べましたか？

さて今回は京都でこれからの季節に食べられる和菓子「水無月」を紹介합니다。

★水無月 (みなづき) ★

京都で「夏越しの祓え」が行われる6月30日に食べられるお菓子です。「夏越しの祓え」とは神社で茅の大きな輪が設けられ、これを参拝者がくぐる「茅の輪くぐり」を行うことで、厄病除けや無病息災、半年間のけがれを払うことができると言われています。

氷に見立てた白い三角形のういろうに小豆をのせたお菓子です。小豆には邪気を払うという意味があります。「水無月」を食べて半年間の無事に感謝し、残り半年の無病息災を祈ります。

「水無月」は富山の和菓子店でも購入できます。今回はご家庭でも作れる簡単なレシピをお届けします。



水無月を作る！

●材料● 15×17cm 流し缶 1個分

- ・くず粉 60g
- | | |
|---|----------|
| A | 白玉粉 40g |
| | 小麦粉 140g |
| | 上白糖 120g |
| | 水 400cc |
- ・甘納豆 大さじ6

●作り方●

- ① ボウルにAを入れて木べらで混ぜ合わせ、水を少しずつ入れてさらに良く混ぜ、こし器か目の細かいざるでこす。
- ② 流し缶をぬらし、①を1/4量残して、流し入れる。蒸気の上上がった蒸し器で20分ほど蒸す。
- ③ ②の表面が固まったら、蒸し器から出して甘納豆をちらし、残りの①液を流し入れる。
- ④ 再び蒸し器に入れて、10分ほど蒸す。冷めたら三角形に切る。

※流し型がない場合は耐熱のココット皿やプリン型で代用できます。

高校生の娘は茶道を習うようになって、和菓子がとても好きになりました。

若い世代にも和菓子の美味しさを伝えていきたいと思います。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

アピア料理教室 7月～新規開講！

『美♡Diet』講座 ～からだの中から美しくなる～



富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『美♡Diet』講座が7月～始まります。月1回、第2月曜日 18:00～です。無理なダイエットをして失敗したことがある方、食生活が偏っている方。そんな方へ、体の中からキレイになれるお料理と一緒に作ってみませんか？ヘルシーなスイーツも作ります♪、講師は、管理栄養士であり、インナービューティーダイエットアドバイザーの資格を持つ中島麻良（あさみ）さん。美しくダイエットしたい方、是非ご参加ください♡

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～ 今が旬！ にんにく～

旬が分かりにくい食材の中に“にんにく”がありますが、ちょうど今が収穫時期です。

強いにおいのため苦手な方もいらっしゃると思いますがにおい成分のアリシンには体を温め冷え改善、疲労回復、殺菌効果などがあるので、日常的に食べて頂きたい食材です。安くなるこの時期、たくさん手に入ったらまとめて保存しておきましょう！保存方法は、皮を剥いて冷凍保存、ビンに醤油・味噌・オリーブオイルとにんにくを入れそのまま漬け込む保存漬けなど色々あります。

※旬の時期は直売所で県産にんにくが出回りますよ♡ 山口

厨房からブーケレシピ

その153♪

<材料>

青菜 1/2 束
切干大根（乾） 20g
酒 小さじ1
醤油 大さじ1

作り方

- ①切干大根を水戻しする。（20分程度）
- ②青菜を茹でて2cm幅に切る
- ③醤油、酒、切干、青菜をなじむように混ぜて完成。

中島

★青菜と切干大根の和え物 ★

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～おやつ編～

みなさんは、3度の食事以外に15時のおやつって食べますか？

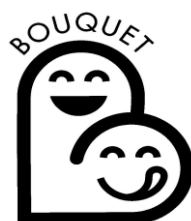
江戸時代には、八つ時（14時から16時頃）に間食を食べる習慣があったそうです。そんなに前から習慣があったなんて、驚きですね～。そのため、おやつの漢字は【御八つ】となるそうです。

現在では、15時というのは、同じものを食べても最も脂肪になりにくい時間帯ということが分かっています。

このような理由があって【おやつは15時】という風に定着していったのですね！普通の普通の生活の中にも、歴史はしっかり存在しているんですね～。

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日