2022 SPRING 春

株式会社MESファシリティーズ発

暮らしの通信

＜発行＞
㈱MESファシリティーズ
千葉県市原市八幡海岸通1
TEL（0436）41-1078
FAX（0436）41-3099
https://www.mesf-refom.com

インテリアを簡単に春に変える方法

大がかりな模様替えは必要なし！
ちょっとしたコツや工夫で、
お部屋の雰囲気はガラリと変わります。

インテリアのセンスアップには季節感が欠かせません。暮らしに春を呼び込む、模様替えのテクニックをご紹介します。

雰囲気作りの鍵になるのは「布」と「色」

手軽にイメージチェンジしたいなら、ファブリックアイテムに注目です。カーテン、ソファカバー、クッションカバー、テーブルクロスやテーブルランナーといった布製品は、取り換えやすい上、色や柄、素材で季節感を主張できます。

特に色味は大切です。春は断然きれい色がおすすめ。若葉をイメージするグリーン、桜をイメージするピンクなど、自然を感じさせる色を取り入れましょう。

色を選ぶ時には、明度や彩度を意識できれば上級者です。明度とは色の明るさ、彩度とは鮮やかさのこと。このトーンが近い色同士をチョイスすると、統一感がでておしゃれにまとまります。

白を混ぜた明度の高い色、さらに彩度低めのペールトーンが春のおすすめ。

室内に春を運ぶ花とグリーン

チューリップ、ミモザ、ポピー……、春ならではの花を選んで楽しみましょう。大きめの花器にたっぷりもよし。小ぶりな花器に少しだけ挿し、窓辺や棚などにさりげなく置くのも素敵です。バランスとメリハリを意識して飾ってください。

春を感じるインテリアで気分一新。毎日を過ごす大切な部屋だからこそこだわって。自分らしい彩りを加えましょう。

暮らしメモ

春はベランダが楽しい季節

外の空気が気持ちよい季節には、ベランダをお気に入り空間に変えてしまいましょう。洗濯物を干すためにしか使わないなんてもったいない。プチリフォームなら、驚くほど雰囲気が変わります。

●床材を変えてイメージチェンジ

殺風景なコンクリート／ビニールシートの床は、ウッドパネルやバルコニータイルを敷くことでテイストを変えられます。いずれもホームセンターなどで安価な製品が手に入ります。劣化等が気になる方は、耐久性に優れたLIXILの専用床材「レストステージ」、またタイルタイプの「ステージア」がおすすめです。

●ベランダガーデニング

日光の恵みあふれるスペースには、ぜひグリーンを。植物はベランダの向きや日当たりに合わせて選んでください。また、春はベランダ菜園を始めるのにちょうどいい季節。ハーブやかわいい野菜の鉢をウッドシェルフにおしゃれに並べて、目に美しく、しかも美味しいベランダガーデンを楽しんで。

2人サイズのガーデンテーブルなら、狭いスペースにも収まります。コンパクトなカフェスペースを作ってみましょう。

春の野菜を味わおう！

新じゃが、新玉ねぎ、アスパラガス、たけのこ、セロリにスナップエンドウ……。みずみずしくて、栄養も満点の春野菜を、ぜひこの季節に食べましょう。まずは春野菜について豆知識をご覧ください。

「新じゃが」と「新玉ねぎ」はどこが違う？

じゃがいもや玉ねぎは1年中食卓に上る野菜ですが、実は収穫した後に長期保存され、お店に運ばれています。本来の旬は春なのです。新じゃがは水分たっぷり、よく洗って皮ごといただけます。新玉ねぎも水分豊富、辛みがマイルドで食べやすいのが特徴です。

「春キャベツ」と「冬キャベツ」の違いは？

実はこの2つは別の品種で、生産地も収穫時期も違います。春キャベツは4～6月頃に収穫されるもので、葉が薄く、巻きもゆるめです。甘くてみずみずしいので、サラダなどの生食にも向いています。

野菜を美味しく食べるには

葉物を生食する時は、3分ほど水につけ置きすることでシャキシャキに。ただし、カットした後に水にさらすと栄養が失われてしまうので要注意。

炒め物なら、火の通りを考えて。香味野菜→根菜→きのこ→葉物の順にフライパンに投入します。

茹でる際は、根菜なら水からじっくり火を通しましょう。葉物は沸騰してから、塩ひとつまみを加えて短時間でさっと茹で上げます。

暮らしのレシピ

しっかり食べる春野菜サラダ

食べ応えある春の食材をサラダでたっぷり。
3つのドレッシングで召し上がれ。

▼材料（4人分）

- スナップエンドウ……12本
- グリーンアスパラガス……8本
- 新じゃがいも（中）……4個
- 新玉ねぎ（大）……1個
- クレソン……1束

▼作り方

【下準備】スナップエンドウは筋をとる。グリーンアスパラガスは根元を1センチほど切り落とし、固い皮があればピーラーでむく。

❶ 新じゃがいもをよく洗い、皮つきのまま水から茹でる。竹ぐしがスッと通ったら火からおろし、皮ごとひと口サイズにカット。

❷ スナップエンドウとグリーンアスパラガスは、それぞれ塩を加えた熱湯でさっと茹でて水にとる。熱がとれたらざるに上げ、食べやすい大きさにカット。

❸ 新玉ねぎは歯ごたえが残る程度の厚さにスライス。クレソンは5センチ長に切る。

❹ 大き目のボウルに❶から❸を入れ、お好みのドレッシングを加えてよく和える。

ドレッシング

それぞれ材料をよく混ぜ合わせる。

●アンチョビドレッシング

- アンチョビフィレ（みじん切り）……4枚
- にんにく（すりおろし）……1かけ
- オリーブオイル……大さじ5
- 酢……大さじ2
- 塩・こしょう……適量

●すりおろしにんじんのドレッシング

- にんじん（すりおろし）……1本
- 玉ねぎ（すりおろし）……1/4個
- オリーブオイル……大さじ3
- 酢……大さじ2　砂糖……大さじ1
- 塩・こしょう……適量

●ヨーグルトドレッシング

- ヨーグルト（無糖）……大さじ4
- マヨネーズ……大さじ3
- レモンのしぼり汁……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 塩・こしょう……適量

暮らしのヒント　香りのある暮らしを始めよう

部屋を彩るのは、目に見えるものだけではありません

心地よい香りで空間を満たしてくれるルームフレグランス。アロマオイルやエッセンシャルオイル、お香など、様々な種類のものがあり、心理的な効果も期待できます。ハーバルやフローラル系はリラックスに、集中力を高めたい時にはシトラスがぴったり。お気に入りの香りを見つけてください。

暮らしのワンポイント

キッチン水栓のお手入れ方法

水滴は水あかのもと。普段から水ぶき、からぶきの習慣を

キッチン水栓の毎日のお手入れは水ぶきが基本。汚れを落としたら、最後に水滴が残らないようにからぶきしてください。金具に水あかがついてしまった時は、スポンジに練り歯磨きを少量つけてやさしくこすりましょう。手の届きにくい細かな部分のお手入れには、使い古しのストッキングが便利です。水栓にひっかけ、両端を持ってこすりましょう。