

# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

6月号



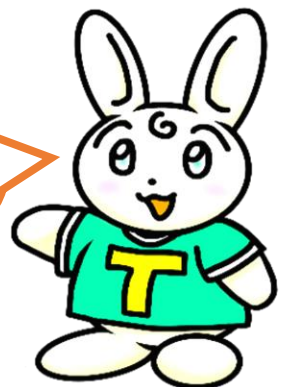
こんにちは。ベイビースタイル  
ホーム社長、羽田忠正です。  
暑い日が続いていますね。風の涼  
しさを心地よく感じますが、日差し  
が強く、日陰を探してしまいます。  
小学校では運動会があり、昨年よ  
りも成長した姿を見られて感動しま  
した。子どもの成長は早いですね。  
日差しが強く、気温も高くなって  
きました。水分補給等の必要な対策  
をしつつ、健康に過ごしましょう！  
今月もよろしくお願いいたします。

## 厳選リフォーム

## 和室の洋室化



和室の洋室化を行いました。  
下地の合板から貼り直しています。フロアタイルを  
貼り、すっきりとしたイメージに仕上げました。他  
にクロスも張替えも行っています。綺麗になったと  
喜んでいただけました。



ハーブは、ベランダやキッチンで気軽に育てることができるため、ガーデニング初心者にもおすすめ。鑑賞以外にもお料理にプラスしたり、ハーブティーを楽しんだりすることもできます。

## ハーブを育てる前に…

ハーブは種からでも育てることができますが、手がかからず初心者にもおすすめなのが苗から育てる方法。市販の野菜用培養土を入れた鉢やプランターに植え替えて育てます。ベランダやバルコニーなど風通しや日当たりのよい場所に置くのがベストですが、室内でも十分に育てることができます。ただし、日中は窓際など日当たりのよい場所に移動させてあげましょう。

## おすすめの種類と活用法

育てやすく、お料理にやお茶にも使えるハーブをご紹介します。お料理に使う場合は、使いたい分だけ根元からカットするようにします。柔らかな新芽部分が特においしいですよ♪

### 〇ローズマリー

清々しい香りが特徴。肉料理やジャガイモを使った料理によく合います。お風呂に入れてハーブバスを楽しんでも。

### 〇ミント

爽やかな香りで、ハーブティーやお菓子の材料としても使えます。ペパーミントには胃腸の調子を整える効果もあります。

### 〇バジル

パスタやピザのトッピングに。トマトやチーズ、オリーブオイルと相性抜群。スイートバジルがおすすめです。

### 〇カモミール

ハーブティーとしていただくと、ストレスや不眠解消の効果があります。身体を温めてくれるので、冷え性の改善にも。

### 〇レモンバーム

名前の通り、レモンに似た香りが特徴。刻んでソースやドレッシングに混ぜると、爽やかな風味を楽しむことができます。

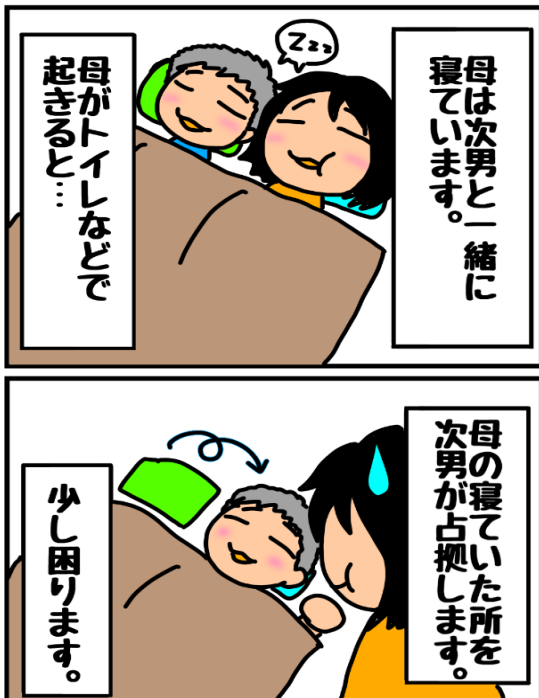
### 〇イタリアンパセリ

肉料理や魚料理の香り付けとして使われます。葉が柔らかく苦みも少ないので、生のままサラダに混ぜるのもおすすめ。

## ハーブを育てるポイント

植え替えたときにはしっかりと水やりをしますが、その後は土の表面が乾いてきたときに、たっぷり水を与えればOK。ただし、鉢皿などに水をためたままにしておくと根腐れの心配もあるので、水はけをよくしておきましょう。アブラムシやアオムシなどの害虫がつくこともあるので、水やりのときにこまめにチェックを☆

## 次男の謎

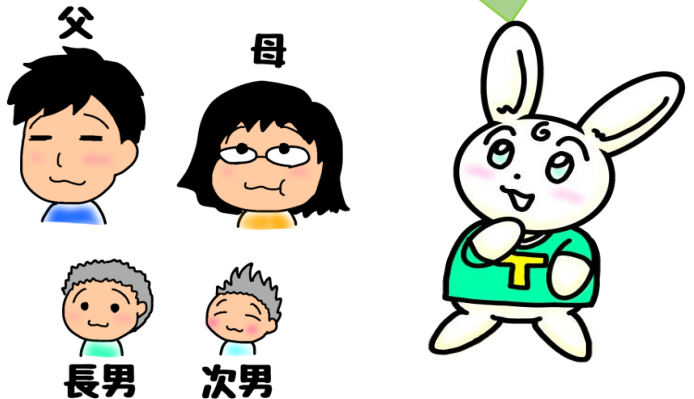


起きているのかと思いきや寝ています。

## 日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

### 登場人物紹介☆



BABY  
STYLEHOME

ベイビィ・スタイルホーム  
株式会社 東洋インテリア

ベイビィスタイルホーム

検索