

# 暮らしの通信

部屋の区切りをアレンジして気分を新たに

## 春らしい

うきうきと心がはずむ新しい季節。  
春のポカポカとした陽気にあわせて気分を  
一新する模様替えをしてみませんか？

# 快適空間づくり



新緑のまぶしい春。寒い冬に活躍したカーペットや暖房器具をしまつのにあわせて、部屋をリフレッシュしませんか。今回は、開放感を活かしたまま部屋を区切る、3つのアレンジアイデアを提案します。

### 収納家具を使って部屋を飾って区切る！

ひとつめのアレンジは、壁にぴったりつけて配置することの多い棚などの収納家具で部屋を区切るアイデア。

たとえば両側からアクセスできる飾り棚なら、窓から入る光を遮ることなく、区切ったスペース同士をゆるやかにつなぎ、適度な距離感を生み出せます。また背の低いサイドボードを用いれば、空間を圧迫せずに部屋を区切って動線を変えることで雰囲気を一新できます。

### 布やロールカーテンで軽やかに部屋を区切る

ふたつめは、布やロールカーテンで部屋を区切るアイデアです。パステルカラーなどの明るい色や、透け感のある涼やかな素材を選ぶことで春らしさを演出するなど、がらりと部屋の雰囲気を変えることができます。

### アクリルやスチールで素材感を楽しもう

もうひとつ、自由に動かして区切ることができる自立タイプのパーティションは、来客時などシーンにあわせて臨機応変に部屋を区切ることができます。アクリル板

やスチールなど、部屋のアクセントになるさまざまな素材を簡単にとりいれることができるのもポイントです。

いつもの慣れたスペースをリフレッシュすることで、新しい春の季節を一層充実させてください。



リビングなどの広い空間に存在感のある飾り棚をプラスすれば、便利な収納スペースとしても活躍します。グリーンなどをセンスよく配置して春らしさを楽しんでください。

### 暮らしメモ

ロールカーテンなど新しいものを購入・設置しなくても、手持ちのお気に入りの布などを活用して部屋を区切る手軽なアイデアを紹介します。

#### スペースにあわせて簡単取り付け

部屋を布で仕切りたいときは、取り付けの簡単な左右に突っ張るポールや、場所を選ばず取り付け可能な床と天井の上下に突っ張るタイプのポールなどスペースに合った市販品を活用しましょう。フックねじとポールを組み合わせることで、自由度の高い設置ができる。プチDIYもおすすめです。

#### お気に入りの布をカーテンにアレンジ

手持ちのお気に入りの布を区切りアイテムとして活用したいときには、クリップタイプのフックが便利。縫い直したりすることなく、クリップで布をとめるだけでポールにつり下げることができます。



簡単にカーテンを設置したいなら突っ張りポールがおすすめ。難しい場合は壁にフックねじを取り付けてポールをひっかけられるスタイルに挑戦してみましょう。

# 冷凍庫をかしこく活用して旬の味を上手に楽しもう！ 春野菜のおいしい冷凍保存術

旬の野菜はおいしい上に栄養もたっぷりとメリットが盛りだくさん。春が旬の野菜を楽しく味わうために、冷凍庫をフル活用した上手な保存法を確認しましょう。

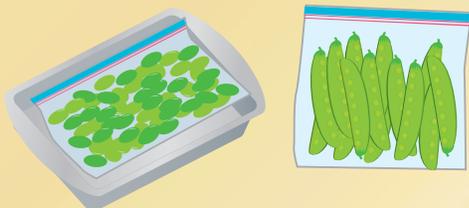
## おいしい冷凍保存の基本と おすすめの春野菜

野菜の冷凍保存は、切る・茹でるなどの下処理をして水気をきる。空気に触れないようラップで包み、フリージングパックなどの容器に入れて冷凍することが基本です。

たとえば空豆やアスパラは軽く茹でたあとキッチンペーパーで水気を拭きとって冷凍します。筍は茹でて小さめに切ったあと水気をきって冷凍。菜の花は軽く茹でたあと水気を絞って冷凍します。いずれも自然解凍、または凍ったままの状態でも料理に加えて使うことができます。

## 金属製のバットを活用しておいしく冷凍を

フリージングパックに詰めた野菜をバットに乗せて冷凍すれば、野菜の形を崩さずきれいに保存可能。また熱伝導がいい金属製のバットは早くおいしく冷凍できます。



## 薬味は少量ずつ分けて保存が便利！

薬味の冷凍保存もおすすめです。少量ずつ小分けにして保存すれば、いつでも料理に活用できます。ショウガやわさびはすりおろして、にんにくは皮をむいて1かけずつ、ネギは輪切りにし水気を切り、それぞれ使う量ずつ小分けにしてラップで包んで保存しましょう。



すりおろして冷凍するときは、1回分の分量ごとにブロックにしておく便利です。

約1回分



## 暮らしのレシピ

### 筍の炊き込みごはん と コールスロー

春を楽しむ炊き込みごはんやサラダのレシピを、メインで使用する春野菜——筍と春キャベツの保存のコツとともに紹介します。

#### 筍の炊き込みごはん

##### ▼材料(2人分)

米	2合
茹で筍	約100～150g
油揚げ	1/2枚
④ 酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	適量
木の芽orみつば	適量

##### ▼作り方

- ① 米を洗ってざるにあげ水気をきる。筍は5mm程度の薄切りに、油揚げはあらみじん切りにする(冷凍時に筍を薄切りにしておけば凍ったまま使えます)。
- ② 炊飯器に米と④、2合の目盛りに合わせてだし汁を入れたら、筍と油揚げを加え、30～60分おいて炊き始める。
- ③ 炊きあがったら混ぜ合わせて器に盛り、木の芽またはみつばをのせる。

#### 春キャベツのコールスロー

##### ▼材料(2人分)

キャベツ	1/4個
④ マヨネーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	適量
にんじんのせん切り/新玉ねぎの薄切り	
コーン(缶詰)など お好みで	適量

##### ▼作り方

下準備：キャベツをあらみじん切りにして水気をきり、冷凍保存しておく。

- ① キャベツを自然解凍して軽く水気を絞り、お好みでにんじん、新玉ねぎ、コーンなどを加える。
- ② 混ぜ合わせた④を加えて和え、塩・こしょうで味を整える。

**Point**▶ 冷凍したキャベツを解凍すると塩もみしたあとのようにしんなりした状態になり調理が簡単です。

## 暮らしのヒント

### 新玉ねぎはドレッシングで保存！

新玉ねぎの旬のおいしさを楽しむならドレッシングがおすすめです

新玉ねぎのドレッシングの作り方は簡単。薄くスライスした新玉ねぎ(中1個)に、酢(大さじ2)としょうゆ(大さじ1)、油(大さじ1)を混ぜたものを和えるだけ。玉ねぎの切り方をみじん切りなどにする、材料を黒酢・しょうゆ・ごま油に変えて中華風にするなど、アレンジを楽しんでください。



## 暮らしのワンポイント

### おうちスペースで気軽に日光浴や自然浴

忙しい春だからこそ、自宅でリラックスできるスペースづくりを！

春は環境の変化によるストレスなどで心身ともに疲れやすく、寒暖差が大きいため体調を崩しやすいようです。新緑を楽しむ自然浴や日光浴など、心身をほぐす春ならではのリラックスタイムは不調の予防につながります。ウッドデッキやガーデンルーム、縁側など家のスペースをアレンジして気軽にリラックスできる環境作りをしてはいかがでしょうか？