

♪ハートホームカルチャー♪

『食育講座』



大人の食育「なるほど講座」

◎3月6日(日) 13:00～15:00



…今月のテーマは…

『受け継がれる食には意味がある！

～食を見直す機会に～』



『洋裁教室』



母の日にピッタリ！

◎3月27日(日)

今回は… 《2WAYエプロン》

時間: 10:00～12:00 2名

13:00～15:00 2名

材料込: 3,000円



～白黒のチェック柄の2wayエプロン～

こんなもの作りたい！という方
先生と一緒に作ってみませんか♪



持続可能な開発目標(SDGs)とは、

すべての人々にとってよりよい、

より持続可能な未来を築くための17の目標”



～ 食料廃棄物は『ゴミ』ではなく『循環させるもの』～

◎生ごみで腐葉土を作る『コンポスト』



どうしても出てしまう廃棄物を『ゴミ』として捉えるのではなく、『資源』として捉え活用することで、持続可能な社会の仕組みを作ることができます。

☆生ゴミ コンポスト

生ゴミや雑草から堆肥を作ります。発酵させることにより生ゴミが分解されるので、落ち葉コンポストよりも短期間で堆肥が出来上がります。

☆落ち葉 コンポスト

落ち葉を集めて腐葉土を作ります。生ゴミコンポストに比べるとじっくり分解されていくので、少し時間がかかりますが、あまり手をかけずに自宅で質の高い腐葉土が簡単に作れます。



◎手作り『コンポスト』

見た目がおしゃれなコンポストもたくさん販売されていますが、自分で作るダンボールコンポストやペットボトルでできるコンポストポットは、材料も手に入りやすく、簡単にコンポストを作ることができます。使わなくなったプランターなどをコンポストとして利用することもできます。

お庭があれば穴を掘って生ゴミを入れ、見えないように土をかぶせるだけです！1週間ほどで確認してみると、ゴミの分解を確認できると思います。実験のような感じで親子で作ってみるのもいいかもしれませんね！ジャガイモが発芽して、そのまま育ててみたら、じゃがいもが収穫できたという話もあり、親子で学べる機会にもなりますね★

旬のレシピ

春ごぼうを使った、ご飯がススム一品をご紹介します♪



・春ごぼうとイカのエスニック・

【材料】

・イカ(胴) …… 100g
・マッシュルーム …… 4個
・春ごぼう …… 200g
・ニンニク …… 1片
・サラダ油 …… 大さじ1.5
・輪切り唐辛子 …… 1g
・サンチュ …… 適量

(A) ナンプラー …… 大さじ1
(濃口醤油でもOK)
(A) 酒 …… 大さじ1
(A) カレー粉 …… 大さじ1/2
(A) レモン汁 …… 小さじ1
(A) 砂糖 …… 小さじ1
・青ねぎ …… 少々

【作り方】

準備: イカは皮を取り除いて格子状に細かく切り込みを入れ、一口大に切る。

- ①春ごぼうは斜め切り。マッシュルームは半割。ニンニクはみじん切りにします。
- ②(A)を混ぜ合わせます。
- ③フライパンにニンニクと唐辛子、サラダ油をいれて中火にかけ、ニンニクがキツネ色になるまで炒め、春ごぼうとイカを加えて強火にし、マッシュルームも加えて炒めます。
- ④全体に油が馴染んだら(A)を加えて汁気を飛ばすように強火で炒めます。
- ⑤お皿に盛りつけて、刻んだ青ねぎを振って完成です。

★イカと春ごぼうの意外な組み合わせ！お試しください★

快適な家作り

ちょっと教えて！
★豆知識★

お家時間が続いていますね。

こういう時こそ前向きに！！

自然の素材を生かし、お家で快適に過ごすためのアイテムや、アイデアを紹介します♪

♡ 植物の香りと見た目に癒される ♡

♪キッチンでも大活躍『ローズマリー』

リフレッシュやリラクセスするような香り。料理から美容まで幅広く利用されている植物です。若さを保ち優れた薬効がある植物として、様々な場面で活躍しているハーブです。育てるのも簡単で、庭や植木鉢に植えておくと幅広く使えますね。



♪ススキリした森の香り『ブルーアイス』

ブルーアイズは玄関やトイレなどにも相性が良く、爽やかでキリッとした香りが特徴です。芳香剤もいいけど、一輪挿しに数本生けるだけで、香りが広がり気持ちのいい空間になります。



自然のものには、体や心などを癒す効果がたくさんあります。その一つとして、植物を育てたり、花を飾ったりすると、部屋の雰囲気が変わるだけでなく、気分も上がっていい一日を過ごせそうですね♪



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。
小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。
URL: <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002 京都府宇治市木幡須留1-189
TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730
URL: <https://www.kk-miura.com>
Office mail: office@kk-miura.com