



ARCHITEC
DESGIN



2023
September

09



秋を告げる青紫色の風情あふれる花「リンドウ」

暦の上では秋。9月と言っても夏のような暑さが残る昨今ですが、野山の草花に目を向けてみるとしっかりと秋を感じられるものです。その中で秋の代表とも言えるのがリンドウ。優雅に咲き誇り、その鮮やかな花色は秋の美を象徴しています。リンドウはご家庭で栽培される方もいらっしゃいますが野山にも自生しています。最近では日本原産の草花が少なくなり外来種が増えていると言われていますが、リンドウは古くからある日本原産の貴重な植物でもあります。繊細な花卉が集まってできた球形の形状が特徴的で、花々が密集して咲く様子は秋の花畑を彩る宝石のように美しく、見ているだけで心が和む方も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目を感じながら、その美しさと癒しの力を私たちに届けてくれるリンドウと一緒に、秋の訪れを心ゆくまで楽しんでみてはいかがでしょうか。

Contents

- これからはじめる健康習慣
青汁のススメ
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- アクアリウムのグレードアップに
流木で素敵な空間作り
- 茄子とベーコンのミルフィーユ

これからはじめる健康習慣

青汁のススメ

ひとこと「青汁」と聞くと、「体には良いけど苦くて飲みにくい」という印象を持つかもしれません。しかし今では様々なメーカーが改良を重ね、飲みやすく続けやすい商品が多くなっています。現代人に不足しがちな野菜の栄養を補ってくれる青汁。あなたも健康のために習慣化してみてもいいのではないでしょうか。



青汁ってどんな飲み物？

青汁は緑黄色野菜を絞って作った健康食品。普段の食事だけでは取りにくい栄養を補ってくれます。青汁には粉末を水で溶かすものや、錠剤、冷凍タイプもあります。今では果汁が入った飲みやすいものや、酵素や乳酸菌入りなど、バリエーションも豊富になりました。青汁の原料には、主にケールと大麦若葉があります。この2つの違いや特徴をご紹介します。

ケール

アブラナ科のキャベツの原種
地中海沿岸が原産



ケールは栄養価が高く「野菜の王様」と呼ばれています。抗酸化作用が期待できるビタミンA・C・Eをはじめ、骨をつくるカルシウムや、睡眠の質を向上するメラトニンなど、幅広い栄養素を摂取することができます。ただし、独特の苦味があるのが特徴。

大麦若葉

イネ科のオオムギが
実をつける前の若い葉



大麦若葉は、ビタミン類や食物繊維などがバランスよく含まれています。とくに食物繊維が豊富なため、血糖値の上昇や便秘改善効果が期待できます。苦味が強いケールに比べてクセがなく、味もマイルドなため、初めて青汁を飲む方にもおすすめ。

健康をサポートするには毎日続けることが大切。野菜不足の方や忙しい方にも、手軽に栄養補給できる青汁をはじめてみませんか。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～日本の原風景編～

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

間違い探しの答えは裏面へ



／ アクアリウムのグレードアップに ／

流木で素敵な空間作り

暑い季節を涼やかな気持ちにしてくれるアクアリウム。お家に水槽を設置して楽しむ、インテリアとしても人気があります。アクアリウムの空間作りに欠かせないのが、躍動感あふれる曲線が美しい流木です。水槽のレイアウトとしてだけでなく、取り入れることに様々なメリットがあります。流木を使った本格アクアリウムにチャレンジしてみませんか。



流木を取り入れて理想の水槽をつくらう!

水槽のレイアウトに

流木を取り入れることでレイアウトの幅がぐんと広がります。見た目が寂しい水槽も、流木の配置次第でより立体感のある魅力的な世界を作り出すことができます。

熱帯魚の隠れ家に

熱帯魚同士でケンカが起きた時やストレスを軽減させるために、弱い魚が落ち着けるスペースがあるとGOOD。形状が入り組んだ流木は、小さい熱帯魚が隠れるのにぴったり。

水質を弱酸性に

流木に含まれるアクにより、水質を弱酸性に傾ける作用があります。弱酸性を好む熱帯魚がいる水槽にはおすすめのアイテム。ただし、アクは水槽の水を茶色く濁らせてしまうデメリットもあります。アクは生体にとって害はありませんが、鑑賞性を優先させる場合はまずアク抜きをしましょう。

流木の形状の種類

ブランチウッド

細い枝がたくさん枝分かれして生えているタイプの流木。動きのある枝により華やかな印象になります。



ホーンウッド

ダイナミックな角のような形状をした流木。複数組み合わせることでより迫力がある水槽になります。



流木のアク抜き方法

アク抜きにはいくつか方法があります。流木によっては煮沸できないものがありますので、よく確認のうえ種類に合わせて処理をしましょう。

方法1 煮沸する

要らなくなった鍋などに、流木が浸かるまで水を入れて1時間ほど煮込みます。その後、2~3日真水に浸けておけばアク抜き完了です。

※「オールドブラックウッド」など、タール(樹脂)が含まれている流木に煮沸はNG。

方法2 水に長期間浸ける

バケツなどに水を張り、定期的に水を替える方法。サイズによりアクの色が出なくなるまで数ヶ月かかるので、時間に余裕がある方向けです。

方法3 アク抜き剤や重曹を使う

市販のアク抜き剤や、重曹を溶かした水に一週間程浸けます(重曹を使用する場合は水1Lに対し約5g)。その後、しっかり洗い流しましょう。成分が残らないように、毎日水を取り替えながら真水に浸けて、色が出なくなれば完了です。

河原で拾ってきた流木を使っても大丈夫?

拾った流木には、寄生虫や熱帯魚に有害な成分が含まれている可能性があります。もし使用する場合は、煮沸してしっかり消毒とアク抜きをしましょう。

水槽に入れると流木が浮いてしまうのですが...

ドリルなどを使って小さな穴を開けることで、流木に含まれた空気が抜けやすくなります。また、煮沸することでも空気が抜けていきます。

水槽がない場合は流木を使ってエアープランツもおすすめ



茄子とベーコンの ミルフィーユ



見た目もおしゃれな茄子のミルフィーユ。茄子は身体を冷やす作用があり残暑疲れの予防に効果的。

材料 ~2人分~

調理時間20分

- 茄子 1本
- ベーコンスライス 4枚
- 中玉トマト 1個
- 黄色パプリカ 1/2個
- クレイジーソルト 適量
- オリーブオイル 大さじ1
- トマトソース 大さじ4杯
- ローズマリー 2本

下準備

茄子はヘタを取り、厚さ2cmの輪切りにする。
ベーコンは4等分に切る。
トマトは厚さ1cmの輪切りにする。



作り方

- 1 フライパンを中火にかけ、茄子とベーコンを両面焼く。
- 2 茄子にベーコンの脂が染み込み焼き色が付いたら別の皿に移しておく。
- 3 ②のフライパンにオリーブオイルを引き、トマト、パプリカ、ローズマリーを強火で両面を軽く焼いて、クレイジーソルトで下味をつける。
- 4 器に茄子→ベーコン→トマト→パプリカの順に重ねて、トマトソースをかけ、ローズマリーを飾り完成。



茄子の豆知識



茄子のヘタは先端だけ

花びらのように広がった部分はガクで、その下に隠れている部分は食べられます。包丁を使い鉛筆を削るようにして削ぎ落としましょう。

相性が良い調理法

茄子の皮には、ナスニンなどの栄養素が含まれるため、皮をむかずに調理するのがおすすめです。

茄子の黒い種

茄子の種が黒くなっても食べられますが、鮮度は落ち始めているので早めに消費しましょう。

間違い探しの答え

- ①中央奥の山にかかる雲の長さ ②右上建物の位置 ③左中央の家の有無 ④左下の木の長さ ⑤中央水車付近の木の有無

株式会社アーキテック・デザイン

〒233-0003 神奈川県横浜市港南区港南6丁目1-6

TEL. 045-846-1570

アーキテック・デザイン

検索