

エネライフ

特集

ミニ盆栽



木枯らしの吹く季節。

冷えきった体にはお風呂が一番。そこで

〈お風呂の電気を消して、キャンドルを灯してみませんか？〉

ゆらゆらと揺れるキャンドルの炎、水面のきらめきが、

自宅のお風呂をちよつと贅沢で非日常的な空間に変えてくれます。

今宵は、

キャンドル入浴。

加えてキャンドルのほどよく不規則なゆらぎは、

人の緊張をほぐし、心と体をリラックスさせてくれます。

今日一日頑張った自分に、小さなご褒美を。

今宵はキャンドルと一緒に、夢心地のバスタイムを

楽しんでみませんか？



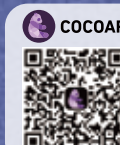
京浜燃料株式会社

本社	〒105-0012 東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03 (3436) 0551
埼玉営業所	〒362-0805 埼玉県北足立郡伊奈町栄4-98	TEL:048 (720) 0777
与野営業所	〒338-0822 さいたま市桜区中島2-6-18	TEL:048 (854) 0006
高崎営業所	〒370-0004 群馬県高崎市井野町1224	TEL:027 (361) 8095
太田営業所	〒373-0819 群馬県太田市新島町269-5	TEL:0276 (40) 1220
〈関連会社〉 株式会社ケイハン	〒105-0012 東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03 (3435) 9131

発行元

株式会社エネライフ 編集責任者:エネライフ販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2021年11月19日発行 (50)



話題のAR（拡張現実）で
エネライフと一緒に写真が撮れるよ！

①左記のQRコードを読み込み、無料アプリ『COCOAR』をインストールしてください。
②アプリを起動して本誌の表紙にかざすと、エネライフのフォトフレームが4種類ランダムに出できます。何が出るか、お楽しみに！
「App Store」もしくは「Google Play」で『COCOAR』と検索してもOKです。



手のひらに自然の景観 ミニ盆栽

育てるだけでなく、自由な発想でつくりあげる盆栽。

今回は、江戸時代から続く「清香園」の五代目・山田香織先生に、手のひらにすっぽり収まるミニ盆栽の魅力を教えてもらいました。

「小さな景色を楽しもう」

一本の木から自然の風景を見立てていく盆栽には、景観の縮図や日本の四季を鉢の中に表現する楽しみがあります。そんな奥深い盆栽の世界を気軽に始められるのがミニ盆栽の魅力です。



「マツ」は手入れの仕方にコツがあるため、挑戦するなら二鉢目以降がおすすめ。



野草の「バイカオウレン(左)」と「ヒメトクサ(右)」を使った草盆栽。リビングなどに置いても◎。

ミニ盆栽あれこれ／

初心者におすすめの木は？

寒さや暑さに強い木が向いています。例えば風情のある「カエデ」、実が可愛い「ピラカンサ」、花を楽しむボケの一種「長寿梅」など。鉢の中でしっかり根付かせることが重要なので、葉の色ツヤの良い盆栽用ポット苗の購入がおすすめ。

育てる場所を決めよう

太陽や風にあてる必要があるのでベランダや庭先など屋外で育てます。夏のコンクリートは照り返しが強いので台の上に乗せること。ミニ盆栽は保水力が弱いので、気温が高い日は1日2回の水遣りを忘れずに。

最低限必要な3つの道具

- ① 盆栽バサミ …………… 園芸用万能バサミでも可。
- ② ピンセット …………… 枯れた葉やごみを取り除く。
- ③ 竹製の割り箸 …………… 竹製のものが折れにくい。

その他にあると便利なもの

- ・鉢底ネット
- ・ワイヤー（針金）
- ・ジョウロ



ミニ盆栽をつくってみよう（ピラカンサの場合）

① 盆栽の正面を決める



幹がお辞儀をするような前傾姿勢で、左右に枝の広がりが見られる状態を正面に持ってくる。

② 鉢の準備



鉢底ネットを鉢底穴に敷き、土の中の根を固定するためのワイヤーを裏から通す。

③ 土を入れる



赤玉土の小粒を鉢の深さの1/5、その上から赤玉土の極小粒（なければ小粒）を同量入れる。

⑥ 苔をはる



苔は手でちぎり、抑えながら土と密着させる。苔は見た目の良さだけでなく保水性を高めてくれる。



④ 根をほぐす



ポットから取り出して割り箸で根をほぐし、ポットの土を半分程度取り除く。

⑤ 鉢に植え付ける



ピラカンサと下草と呼ばれる草ものを鉢に入れ、赤玉土の小粒を箸で突きながら底まで流し入れる。ワイヤーで根を固定したら、鉢底から透明な水が出るまでたっぷり水をやる。

point

両端のワイヤー（②③参照）を木の根元で交差させ、ねじって土に埋める。



古い根を切ることで、新たに元気な根が生える。

失敗しないためのヒント

- 盆栽を始める前に、育てる場所を決める。「とりあえずベランダに置いておく」はNG。
- 鉢の中に木をしっかり「根付かせる」。そのために、葉の色ツヤの良い木を選ぶ。
- 長ければ何十年と生きる盆栽。まずは3カ月育てることを目標に、徐々にステップアップを。



山田 香織（やまだ かおり）

盆栽清香園五代目。幼い頃より跡取りとして盆栽の指導を受ける。彩花盆栽教室を設立、主宰。雑誌、テレビなどで活躍。NHK趣味の園芸の元キャスター。『感じる・道る・飾る四季のミニ盆栽（山と溪谷社）』など著書多数。
盆栽清香園 <https://www.seikouen.co/>



「清香園」
盆栽教室や苗・
道具の販売情報も！

うれしび冬

とろ〜りチーズ のレシピ

みんな大好き、とろ〜り溶けたチーズ！
家族が集まる年末年始は、チーズたっぷりの料理で盛り上がりましょう。

ほどよい塩気とコクでお箸が止まらない！ チーズたっぷりトマト鍋



●カロリー:255kcal(1人分)
●調理時間:約20分

材料 4人分

キャベツ(くし切り) 1/4個
じゃがいも(ひと口大に切る) 2個
にんじん(拍子木切り) 1/2本
玉ねぎ(くし切り) 1個
しめじ 1/2株
ブロッコリー 1/4個
ウインナー 4〜5本
ベーコン(薄切り・ハーフ) 2枚
トマトソース缶 1缶(295g)
A 水 200ml
コンソメ(顆粒) 小さじ1
塩、こしょう 各少々
ピザ用チーズ 40〜50g

作り方

①キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎをそれぞれ切り、しめじは石づきを落として小房に分け、ブロッコリーは小房に分けてさっと下ゆでしておく。ウインナーは表面に浅く切り込みを入れる。ベーコンは3cm幅に切り、キャベツの葉の間に挟む。



②土鍋に①を並べてAを加え、野菜が柔らかくなるまで中火で煮る。

ポイント

ブロッコリーとしめじ、ウインナーは、煮込みすぎないよう後から鍋に入れるといい。

③野菜が煮えたら、塩、こしょうで味を調え、中央にピザ用チーズをのせる。蓋をして弱火で蒸らし、チーズが溶けたら完成。



●カロリー:554kcal(1人分)
●調理時間:約5分

おもてなしやおつまみにぴったり！ カマンベールチーズの アヒージョ

材料 2人分

カマンベールチーズ 1個
ミニトマト 5〜6個
マッシュルーム 3〜4個
ブロッコリー 1/6個
にんにく(みじん切り) 1片
オリーブオイル 100ml
塩 小さじ1/3
パセリ(みじん切り) 適量

作り方

①カマンベールチーズは6等分に切る。ミニトマトはヘタを取り除き、爪楊枝で数カ所穴を開ける。マッシュルームは縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分けてさっと下ゆでする。



②スキレットにオリーブオイル、にんにく、塩を入れて中火にかけ、香りが立ったらカマンベールチーズ、ミニトマト、マッシュルーム、ブロッコリーを入れる。

濃厚なタレとチーズにさっぱりトマトが合う！ とろ〜りチーズとトマトの チキンソテー

●カロリー:420kcal(1人分)
●調理時間:約15分

材料 2人分

鶏もも肉 1枚(約300g)
トマト 1/2個
にんにく 1片
ピザ用チーズ 30g程度
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
醤油 大さじ1と1/2
レタスやブロッコリーなど
お好みの野菜 適量
ブラックペッパー 適量

作り方

①鶏もも肉は半分に切り、余分な脂身を取り除く。皮目にフォークで数カ所穴を開けておく。全体に塩、こしょう各少々(ともに分量外)をふる。

ポイント

鶏もも肉は火が通りにくいので、焼く前に包丁で開いて厚みを均一にする。



②フライパンにサラダ油少々、スライスしたにんにくを入れて中火にかける。香りが立ってきたら鶏もも肉の皮目を下にして、あまり動かさずに焼き色が付くまで3分ほど焼く。上下を返して蓋をし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。



③カマンベールが溶けたら火を止め、パセリを散らす。

ポイント

スキレットは小型(直径15cm前後)のほうが隙間なく材料を並べられる。



③蓋を取り、余分な油をペーパータオルで拭き取り、Aを加えて煮絡める。

④鶏もも肉の皮目を上にし、その上に約5mm幅に切ったトマトを並べてピザ用チーズをのせる。蓋をして、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。



⑤器に盛り付けて、レタスやブロッコリーなどお好みの野菜を添える。お好みでブラックペッパーをふる。





居心地と収納力。 2つの理想を叶えたキッチン。

Nさま邸(東京都)



キッチンリフォームのご相談は、裏表紙の連絡先まで！

物が溢れかえっていた 以前のキッチン

食べ盛りのお子さん2人がいらっしゃるN様ご一家。ご主人がテレワークになってからは、朝・昼・晩とキッチンは休む間もなくフル回転。収納スペースが限られていたこともあって、乾ききらない食器や調理器具が溢れかえることもしばしばでした。

昨年冬、ガスコンロの不具合をきっかけに、キッチンリフォームを決意。テーマは「収納力と居心地のよさ」でした。

BEFORE

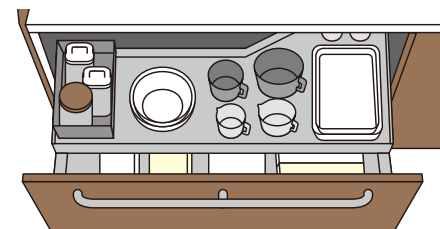


リフォーム後

ポイント①

収納力プラス取り出しやすさ

よく使う調理アイテムほど手前に、上に。火まわり・水まわり・調理スペースの作業ゾーンごとに、よく使う調理アイテムが、パッと見つかり、スッと取り出せます。引き出し内が上下2段になって収納力も大幅にアップしました。



スッキリ

ポイント②

好きな色に囲まれて過ごす幸せ

今回のリフォームでは、キッチン空間のカラーにもこだわりました。奥さまの好きな「藍色」をベースに、木のぬくもりを生かしたシックなカラーリングで、居心地のいい空間に。奥さま曰く、「キッチンにいる時間が好きになりました」とのこと。



ちぎって、貼るだけ♪ ちぎり絵アート

和紙や折り紙などを細かくちぎって、
のりで貼って絵を完成させる「ちぎり絵アート」。
何枚も重ねて貼ることで立体的になり、
独特の風合いが楽しめます。

材料

- 和紙や折り紙
- でんぶんのり
- 厚手のハガキや紙
- 鉛筆

作り方

<下絵の準備>

- 1 作りたい絵を鉛筆で紙に描く。決まったモチーフがある場合は、ハサミで切り抜いて鉛筆で写す。



- 3 和紙にのりを付けて下絵に沿って貼る。でんぶんのりは貼ってからしばらく動かせるので、細かいところは爪楊枝で調整すればキレイな仕上がりに。



- 5 「目」はハサミで切って貼る。



「口」は、
こよりにして
線状にして貼る。

- 2 使う色の和紙を細かく手でちぎる。重ねて貼るので多めにちぎっておくのがコツ。



- 4 和紙は重ねて貼っていくと立体感が出る。ちぎった風合いを生かして貼ったり、輪郭線などは折り畳みながら貼ると形がきれいになる。



6 \ 完成! /



- ★同系色でグラデーションにして貼ると、また違う雰囲気に。
- ★和紙の代わりにマスキングテープを使っても。
- ★ハガキでつくればポストカードに、大きな紙でつくれば額縁に入れてアート作品にも!



貝賀あゆみ(かいが あゆみ)
フォトスタイリスト。WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。
<https://ameblo.jp/rogstyle/>

エネライフ 2021 冬 読者アンケート

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります!

■ あなたの家の「おもてなし(料理)」についてお聞かせください。

1 どのような方に、おもてなしをされますか?

- ☐ ご友人 ☐ ご家族 ☐ 親戚
☐ その他 ()

2 おもてなしの相手の年齢層は?(複数回答可)

- ☐ 小学生未満 ☐ 小学生 ☐ 中学生 ☐ 高校生以上
☐ 20~30代 ☐ 40~50代 ☐ 60~70代 ☐ 80~90代
☐ 90代以上

3 おもてなしをする(したい)タイミングは?

- ☐ ゴールデンウィーク ☐ 夏休み ☐ シルバウィーク
☐ クリスマス ☐ お正月
☐ その他、具体的な月や時期など ()

募集 特集してほしいテーマ、LPガスに関する疑問があれば、自由にご記入ください。

ペンネーム

ご協力ありがとうございます。お答えまでご提供いただいた個人情報、プレゼント賞品の発送、LPフォーム商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント

木製オリジナルバターケース

☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切

2022

2/28(月)

当日消印有効

抽選で
55名様に

<読者限定>のプレゼント!

アンケートハガキにお答えいただいた方に抽選でステキなプレゼント

通算50号発行記念

木製オリジナルバターケース

国産のヒノキ(間伐材)とケヤキを組み合わせたバターケース。木製バターケースは中の温度変化が緩やかなので、バターのほどよい柔らかさが長く保たれます。キャラクター「エネライフ」のデザイン彫刻入り。



※イメージ



サイズ: 145×85×53mm

※バターナイフは付属していません。

素材: ヒノキ(間伐材)、ケヤキ

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2022年2月28日(月)までにお送りください(当日消印有効)。なお当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。



お風呂の排水口周りなどに見かけるヌメツとしたピンク汚れの予防法は？



お風呂の排水口周りや床などに発生する「ピンク汚れ」は、カビではなく「ロドトルラ」という酵母菌の一種。菌の発生を予防するには、4つのポイントがあります。

- 1 入浴後は、熱めのシャワーで石けんカスを洗い流した後、冷たいシャワーをかけ流す。
- 2 入浴後は、浴室内の水気をタオルで拭き取る。
- 3 ボトルや小物類を置く場所は、水はけをよくする。
- 4 入浴後に2時間ほど、浴室暖房乾燥機の「乾燥」機能を使う。

暖房効率をアップする 5つのヒント

冬になると気になるのが光熱費。

そこで、ムダなく効率的に部屋を暖めるためのヒントをご紹介します。

- 1 **カーテンは厚手+丈は長く**
窓は外気と触れている場所。外からの冷気を防ぎ室内の熱を逃がさないよう、厚手で丈の長いカーテンを使いましょう。
- 2 **ドアや襖は閉める**
なるべく狭い空間にすることが暖房効率を上げる早道。ドアはもちろん襖も閉めるようにしましょう。
- 3 **窓には断熱シートを**
断熱窓にするのがむずかしい場合は断熱シートを活用しましょう。隙間風が気になる箇所には隙間テープを貼って対策を。
- 4 **ガスファンヒーター+サーキュレーター**
冷たい空気は下に、暖かい空気は上に溜まるため、サーキュレーターで部屋の中の空気を循環させましょう。
- 5 **ラグを敷けば冷え防止にも**
床からも熱が逃げるため、床暖房が設置されていない場合はカーペットやラグを敷くのがおすすめです。