

わくわく だより

秋は気が変わりやすかったり、日中と夜の
 気温差があるので風邪をひきやすい季節
 ですね。ですが、秋晴れの日は 外にお
 出かけするのにとても丁度いいので、秋晴れの
 休みの日には 家族で 出かける様にしています。
 皆様も 秋晴れの 高い空の下、外遊びなどは
 いかがですか？

売買部門 長谷川

洋風大学芋

カロリー 142.0kcal(1人分) - 調理時間 10分 -



バター風味の大学芋? 最後にシナモンをふれば、なんだかおしゃれなおやつ?



材料

- (4人分)
 サラダ油 … 大さじ1
 サツマイモ … 1本(ひと口大の乱切
 り)
 ハチミツ … 大さじ1
 バター … 大さじ1
 シナモン(パウダー) … 好みに適量

作り方

1. サツマイモは皮付きのままひと口大の乱切りにし、水で洗う。
2. フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、水気をきったサツマイモを入れ
たらサッと炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
3. サツマイモに火が通ったら、ハチミツとバターをからめてでき上がり。好
みでシナモンをふる。

最初はサラダ油で炒め蒸し、最後にバターを入れる、これがおいしく作るポ
 イントです。最初からバターを入れると焦げるし、最後に入れるほうがバタ
 ーの風味も生きるのです。サツマイモはひと口大の乱切りにしたら、よく水
 で洗って、表面のデンプン質を洗い流してください。蒸し焼きにする時は、
 ぴったりと閉まるふたをして、弱火でじっくりと加熱してください。ゆっくりと加
 熱することで、サツマイモそのものの甘みが増します。

シナモンをふると、ぐっとおしゃれになります。

生け垣



生け垣は環境に優しく、地震の際ブロック塀のよ
 うに倒れることがないため、最近では見直されて
 います。生け垣を作るにあたっては建物との調和を
 考えることが大切です。

生け垣を大別すると外垣(敷地の外周に作るも
 の)と内垣(敷地内の区切り)があります。また、使
 う材料によって樹木が1種類の単一垣、樹木が数種
 混じった混ぜ垣の2種類があります。住宅の周りの
 生け垣は、高さが2~3m前後の中高垣が一般的で
 すが、防風・防火をかねる場合は高さ5m以上に刈
 り込む高生け垣、敷地内の区切りに植える高さ1m
 以内の低生け垣など、仕上げる高さによっても分
 けられます。

生け垣に用いられる樹木の条件として、「環境
 (気候・土壌)に適している」「年間を通して葉があ
 る」「刈り込みに耐え萌芽力が強い」「下枝が枯
 れ上がりにくい」「葉が密生する」「病害虫が
 少なく手入れがしやすい」「成長が比較的早
 く樹勢が強い」「比較的安価で入手できる」
 などが挙げられます。

次に、上記の条件を満たしている樹木を
 紹介します。

高生け垣には、イヌマキ・カシ類・ツバキ・
 サンゴジュ・モチノキなど、中高垣には、サワ
 ラ・イヌツゲ・マサキ・サンゴジュ・カナメモチ・ネズ
 ミモチ・イヌマキ・モクセイ・ヒイラギ・カシ類・ヒバ
 類・カイズカイブキ・ウバメガシ・ツバキ・サザンカ・
 ピラカンサ・イチイなど、低生け垣には、イヌツ
 ゲ・キャラボク・イブキ・ドウダンツツジ・ハクチョウ
 ゲ・ピラカンサス・ヒメクちなシ・ツツジ類・レンギョ
 ウ・ヒイラギ・ニシキギなどです。

さて、生け垣の美しさは整然と刈り込んだ姿にあ
 ります。作ってから2~3年は軽い刈り込みで木を育
 て、それ以後に、春と秋の年2回の刈り込み、2月には、
 根元から30cm離れた所を30cmの深さで溝を掘
 りながら根切りをして溝に肥料を施し埋め戻してお
 く、病害虫の予防・駆除も怠らない、などの手入れ
 が必要です。

なお、自治体によっては、緑の環境づくりに貢献
 している生け垣に対して、補助金として一部費用を
 負担している所もあります。

