

カビやダニに負けない工夫で、 いつまでも心地よい我が家に。

ちょっとした気遣いで発生を抑える
夏特有のカビ・害虫対策

HOUSING

住宅



カビやダニを寄せ付けない、4つのポイント

エアコンのドライ機能で
カビが繁殖しない湿度に

知っておきたい
夏の結露の特徴と対策

水蒸気の発生源を断って
夏の結露を防ぐ

毎日の除湿と清掃で
ダニの繁殖を抑える

春が過ぎるとやってくる、梅雨や台風の季節。気温が上がリ、雨の日が多くなると、家の中でのカビやダニの発生が気になります。今回のテーマは、お風呂や台所はもちろん、家の中にカビやダニを繁殖させないための基本対策。ポイントは、毎日の生活で少しでも気に留めれば実現できる湿度のコントロールです。

ポイント 1

カビの発生は、
家の中の湿度が
高まっているサイン

梅雨や台風の時期は、1年で最もカビに気がつけたい季節です。気がついたら風呂や台所などの水まわりを中心に、あつという間に広がってしまいます。その原因は、菌類の集団発生です。栄養となる有機物があり、室温が20℃以上、湿度が75%以上になるとカビが生長するための条件が揃います。また二度発生すると、なかなか落とせないのがカビ汚れ。強力な塩素系の薬品を使用すれば対策はできますが、酸性薬品との混合で有毒ガスが発生するなど、事故につながるケースもあることから、できるだけ未然にカビの発生を防ぎたいものです。

カビの発生を抑える一番のポイントは、室内の湿度を75%以下に引き下げること。換気やエアコンの除湿運転を活用して、室内の湿気をコントロールしましょう。



ポイント 2

冬と異なる夏の結露 エアコンの除湿機能で シャットアウト

冬場の窓や壁に見られる水滴「結露」は、夏にも発生する現象です。特に高温多湿になりやすい梅雨や台風季節には発生しやすくなります。そして、結露はカビの温床です。夏の結露は、高温多湿な外気が室内に入り込んで冷たい場所に付着することで水滴となります。外気自体が湿っているため、冬の結露対策では有効な換気効果があまり期待できません。(ただし、室内の汚れた空気を入れ替えるため定期的な換気は必要です)

この夏の結露には、エアコンの除湿運転

が効果的です。ただし、エアコンの内部管理には気をつけてください。運転中に内部に発生した水滴を放置すれば、そこからカビが発生して、かえって部屋中にカビの胞子をまき散らすことになってしまいます。こうしたカビは、エアコン内部の定期的な清掃と使用直後の送風運転で防ぐことができます。

ちなみに、省エネ意識から長時間のエアコン運転は気が引ける、という方もいらっしゃるかもしれませんが、最近のエアコンは高効率。湿度計を設置してチェックしながら運転するなど、効率的なエアコン使用を心がけてはいかがでしょうか。

ポイント 3

水蒸気の 発生源を断って 除湿に役立てる

エアコンの運転時間を減らすためには、室内で余計な水分を発生させないことが重要です。たとえば、浴室や台所などで発生する暖まった水蒸気を、換気扇を外へ排出する。雨に濡れた傘や靴は乾かしてから収納する。湿った布団は天日で乾かす。洗濯物の室内干しはできるだけしない。熱帯魚を飼っている場合には、水槽にフタをするなど、日常のちょっとした気遣いが結露の防止につながります。湿った壁やガラス窓の拭き取りも、こまめに行いたいですね。

ポイント 4

健康のためにも 徹底対策を施したい 家に寄生するダニ

カビ以上に生活から快適さを奪う存在がダニです。たとえ人を刺す種類でなくとも、その死骸や糞はぜんそくや鼻炎などのアレルギー症状を引き起こす原因となります。驚くことに、ダニが最も活動する条件は室温25℃前後、湿度70%以上と、ほとんどカビと同じ。しかも、ダニの好きな食べ物もカビです。つまり、湿度をコントロールしてカビを発生させないことが、ダニの抑制にもつながります。

ダニは畳や寝具、カーペットの内部など、処置のしにくい場所に潜む傾向があります。布製のソファやぬいぐるみなども大量発生に注意です。本格的なダニ退治に



壁に発生したカビ

コナダニ類

チリダニ類

気密性の高い、最新住宅でのワンポイント

ここ十数年で住宅の工法は大きく変わり、気密性の高い、省エネ性や快適性に優れた住居が増えてきました。ところが、これまでの日本家屋にあった“すきま風”が減り、一緒に排出されていた水蒸気が室内にこもってしまうという側面も出てきました。

そんな背景を受けて、最近では結露や過度な湿度を防ぐ新しい建材が続々と誕生しています。たとえば湿度の高いときには水分を吸着し、下がったときには排出する“呼吸する壁材”など。リフォームをお考えの際には、検討されてみてはいかがでしょうか。

は燻煙剤が有効ですが、カビの発生する条件(ダニの生息しやすい環境)に戻れば、すぐに再繁殖をはじめめるため湿度コントロールを心がけましょう。

ダニの栄養源は、カビのほか人間やペットのフケ・垢、食べ物の残りカスなどがあります。そのため、ダニの害を減らすには掃除機によるこまめな清掃も大切です。また、梅雨の晴れ間を利用した寝具などの天日干しや掃除機がけも効果的です。

さっぱりと快晴に恵まれることの少ない梅雨と台風季節。湿度を上手にコントロールして、快適な住まいを守りましょう。

監修…ミサワホーム株式会社技術部環境技術課

いつでもどこでも気軽にできる

「ゆるる体操」で身体が若返ります！

年齢や体力に関係なく
頑張らなくてもできる

健康増進の科学的方法を研究し、幅広い年齢層の方々を対象とした健康指導で活躍中のニドさん。現在、文京区本郷にある「東京ゆるる倶楽部」で、ゆるる体操の指導にあたられています。ゆるる体操は年齢に関係なくいつでもどこでもラクで安全に取り組めるので、高齢者の方にもおすすめの健康法です。

「人間は歳をとると身体がだんだん固く縮んでいき、動きが鈍くなってきました。それに伴って脳機能も衰え、物忘れや体調不良といった老化の症状が現れてきます。脳活動を無理なく高め、筋肉や関節が固くなるのを食い止めてくれるのがゆるる体操です。呼吸法、ストレッチ、筋トレ、ヨガ、気功などのエッセンスを取り入れた体操で、無理なくラクな動作で身体をゆるめる状態を作り出し、いつまでも若々しい心身を保つてくれます」とニドさん。そこで今回はゆるる体操の基本パーツ体操についてニドさんに伝授いただきました。

ゆるる体操にはこんな効果が！

●高齢者の転倒防止にも役立つ

疲れきったときや寝ながらでも簡単にできるのが、ゆるる体操のメリット。そのため体力回復やリハビリにも適しています。「ひざコゾコゾ体操」は大腰筋を鍛えられ、高齢者の転倒防止にも優れた効果が期待できます。

●生活習慣病の予防になる

生活習慣病の原因となっているのが、運動不足や代謝異常、栄養バランスの偏り、暴飲暴食、肥満、ストレスなど。ゆるる体操を続けることで、運動不足が解消。全身の代謝が改善し、肥満が起こりにくい身体になります。

●免疫力、自然治癒力がアップ

ゆるる体操を継続すると睡眠や栄養バランスが改善し、体内のホルモンバランスも整ってきます。それが免疫力、自然治癒力のアップにつながります。長年の体調不良が改善したというケースも少なくありません。

●身体のこりが取れる

肩や腰がこるのは、同じような姿勢や動きを繰り返して血流が悪くなり、筋肉が固くなるからです。ゆるる体操で筋肉や関節をゆるめると、血液や体液の流れが改善して疲労物質が消え、こりができにくい体になります。

3

気持ちよさを感じる

身体をゆるらして気持ちよさを感じたら、「気持ちよく」と声に出してさらに心地よさを感じ取れば、ますます効果が上がります。

1

ゆるませる部位を手でさする

「気持ちよく、気持ちよく」と声をかけながら、これからゆるませる身体の部分をさするとそこに意識が向いていきます。

ゆるる体操のコツ

4

無理に頑張らない

ゆるる体操は寝ながらできるものもあります。一生懸命がんばる必要はありません。無理をせず最初は短い時間から。

2

擬態語をつぶやく

「モゾモゾ」、「コゾコゾ」と声に出すと、身体がさらにゆるみやすくなります。身体の動きを助け、内臓を活性化する効果もあります。



監修／Nido(ニド)さん

「東京ゆるる倶楽部」主宰。ゆるる体操を開発した高岡英夫さんが所長を務める「運動科学総合研究所」の主席指導員。実演モデル／大岩さや

注意 病気やケガのある人は医師に相談してください。

どこでもできるから
全国的に普及

ゆる体操は特別な道具や機械、設備は何もありません。グループで取り組むときも人数に合った場所さえあれば、どこでもできます。そうした手軽さと健康効果によって、全国のカルチャースクールの講座などでも取り入れられ、普及が進んでいます。各地の地方自治体などでも、地域ぐるみでの健康づくりに採用される例が増えてきました。千葉県内各地にも、ゆる体操を教えるスクールや、みんなで楽しむグループが多数あります。

千葉県内にある ゆる体操初級教室

千葉駅 朝日カルチャーセンター千葉
TEL.043-227-0131

千葉駅 NHK文化センター千葉教室
TEL.043-202-7231

鎌取駅 鎌取カルチャーセンター
TEL.043-226-9300

稲毛海岸駅 高浜ゆる体操教室
TEL.043-278-2857

稲毛海岸駅 稲毛海岸カルチャーセンター
TEL.043-277-1411

幕張駅 幕張ゆる体操教室

稲毛駅 小中台ゆる体操教室

原木中山駅 原木ゆる体操教室

※以上3教室は
yuru-e-enage@opal.ocn.ne.jp

柏駅 NHK文化センター柏
TEL.04-7148-1711

新習志野駅 秋津ゆる体操教室

秋津第2ゆる体操教室

秋津第3ゆる体操教室

津田沼駅 津田沼ゆる体操教室

津田沼第2ゆる体操教室

※以上5教室はTEL.090-6930-8354(酒井)

津田沼駅 袖ヶ浦ゆる体操教室

三山ゆる体操教室

谷津駅 谷津ゆる体操教室

京成大久保駅 本大久保ゆる体操教室

本大久保第2ゆる体操教室

実籾駅 東習志野ゆる体操教室

※以上6教室はTEL.090-7833-6001(渡辺)

四街道駅 四街道カルチャーセンター

TEL.043-421-6001

成田駅 成田カルチャーセンター

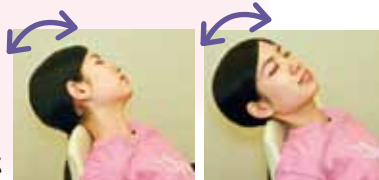
TEL.0476-23-8411

ゆる体操の 基本フォーム

1 椅子ゆる 背もたれ首モゾモゾ体操



背もたれのある椅子にこしかけて、首の後ろを背もたれの上に乗せます。身体力を抜き「モゾモゾ」といいながら、首を左右にテリケートにゆっくりと動かします。
⇒脳疲労・眼精疲労の解消、不眠などに効果的



2 椅子ゆる ひざゴゾゴゾ体操



ゆったりとした気持ちで椅子に座り、片方のひざの上にもう一方のふくらはぎを乗せます。「ゴゾゴゾ」といいながら上の足をゆっくり上下させます。しばらくしたら足を交替。手で足を抱えながら、痛気持ちよいところを探すように行います。
⇒足の冷えやだるさを解消し、大腰筋を鍛えるのに効果的



3 座ゆる 足首クロス気持ちよく体操



床に足を伸ばして座り、足首がクロスするようにします。そして「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら、上の足を下の足にこすりつけるように上下に動かします。腕は曲げずに肘を伸ばしたままで行いましょう。
⇒足首のこりをほぐし、腸腰筋による内臓マッサージに効果的



4 寝ゆる ひざゴゾゴゾ体操



椅子で行った「ひざゴゾゴゾ体操」を今度は寝ながら行う。ひざの裏からアキレス腱のあたりまで、足の重さを感じながら丁寧に動かします。夜寝る前に行えば良い睡眠、朝起き上がる前に行えば目覚めスッキリです。
⇒大腰筋を鍛え、足の疲労物質、老廃物を排出するのに効果的

5 寝ゆる 腰モゾモゾ体操

床に寝てひざを軽く曲げ、肩幅くらいに足を広げます。「モゾモゾ」といいながら、腰を軽く床に押し付けて、左右にモゾモゾと動かしましょう。とにかく力を抜いて身体をゆるめるのがコツです。
⇒腰のこりをほぐし、腰痛や尿もれを解消するのに効果的



ゆる体操は運動科学総合研究所が開発、指導を行っている体操です。
ゆる体操の指導はNPO法人日本ゆる協会の公認資格をとってから行うようにしてください。



快眠度チェック

人間にとって眠りは、心身の疲れを癒し、明日への活力を生む重要な機能です。しかし現実是不規則な生活やストレスなどの心的疲労により不眠症に悩む人が増えています。あなたは毎日質の良い深い眠りをとれていますか。まずはあなたの快眠度をチェックしてみましょう。



✓ 快眠度CHECK

下記の設問の中で当てはまるものをチェックしましょう。

- Q1. 就寝時間は日によってバラバラ。
- Q2. 心配ごとがあるとなかなか寝つけない。
- Q3. ゲームやテレビなどでつい夜更かししがち。
- Q4. 寝る直前まで飲食していることが多い。
- Q5. 寝具の洗濯をつい忘れがち。
- Q6. 夜にお酒やコーヒーを飲むことがよくある。
- Q7. 夜中に目が覚めることがよくある。
- Q8. 朝、目覚めが悪く、朝寝坊することが多々ある。
- Q9. 休日は自然に目が覚めるまで起きない。
- Q10. 睡眠時間はほとんど4時間以内。
- Q11. うつ気味の時によく不眠症に陥る。
- Q12. 日中はほとんど外出しない。

診断結果

チェックマーク

3以下

問題なし

睡眠と健康の関係をきちんと理解し、日頃から安眠のために努力している様子。今後もこの調子を崩さず、今まで通り質の良い深い眠りをとれるよう努力しましょう。

チェックマーク

4~7

油断は禁物

あなたの睡眠は日常の健康に影響する範囲では特に重大な問題はありません。ただし油断すると不眠症になる可能性も…。常に快眠できるよう注意が必要です。

チェックマーク

8以上

危険信号

理想的な睡眠をとることが難しい状態です。かなり睡眠不足気味で、この状態が続くとうつ病などの悪影響が出やすく危険です。日常生活習慣を見直すなど改善が必要です。

快眠のためのポイント

睡眠は量より質。どんなに長く眠っても、眠りが浅く、ぐっすり眠った満足感がなければ睡眠の質が良くないのと同じです。そこでここでは良質の睡眠をとるためのコツをご紹介します。

日中の快眠対策

まずは生体リズムを乱さないように日常生活習慣を整えることが大切です。



午前中に太陽の光を浴びる

朝起きたらまずカーテンを開けましょう。朝日を浴びることで睡眠を促すといわれるホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。

休日に寝過ぎない

休日の朝寝坊は生体リズムを狂わせるので要注意です。睡眠不足を補う時は短時間の昼寝をしましょう。

決まった時間に食事する

食事時間の変動も生体リズムに影響を与えます。1日3食、決まった時間にバランスのよい食事をするよう心がけましょう。

適度な運動をする

体温が上がっていく日中は活動すべき時。体温のリズムを整えて良質な睡眠を得るためには、日中に適度な運動をするなどメリハリのある生活を心がけることが大切です。

おやすみ前の快眠対策

心地よく眠るためにはおやすみ前のウォーミングアップが大切です。

ぬるめのお風呂に入る

38度前後のぬるめのお風呂にゆったり浸かり、身体の中まで温めましょう。その後体温が下がっていく時に眠気が高まるので気持ちよく寝つくことができます。寝る前の熱いお風呂は交感神経が優位に働くため気分が高揚してしまうので避けましょう。

快眠のためのおすすめ枕

「ソフトボディピロー」

抱えても、足の間に挟んでもほどよくなじむ抱き枕。抱きついた瞬間は「フワフワ」、抱きしめると「頼れる弾力感」、と2つの感触が楽しめます。

価格／6,825円(税込)



●ロフター株式会社 TEL.03-3663-7111 (代表)

「横向き寝促進枕」

横向き寝を促進する枕です。横向き寝は睡眠時の気道が確保されるので呼吸がしやすくなります。

価格／26,250円(税込)



ゆっくり身体をほぐす

身体をゆっくり動かすことで心身がリラックスでき寝つきやすくなります。仰向けに寝て両手両足を上げてふるわせたり、首を左右にゴロンゴロンと転がるように動かすなどの軽いストレッチが効果的です。



復興国債と 国内債券ファンド

個人向け復興国債

個人向け復興国債は、従来の個人向け国債と商品性に変わりはありませんが、資金の使途が復興支援に限定されること、また財務大臣名による感謝状が配布されるなどの特徴があります。名称を変更して、使途を明確にすることで、より多くの国民に復興への協力を呼びかけたものといえます。

ここで、個人向け復興国債の商品性を確認しておきましょう。期間は3年、5年、10年の3種類で、3年ものは毎月、5年ものと10年ものは四半期毎に（4月、7月、10月、1月の年4回）発行されます。金利は、3年と

商品名	変動金利型10年満期 リボ国債10	固定金利型5年満期 コイコ債5	固定金利型3年満期 コイコ債3
金利タイプ	変動金利	固定金利	
満期	10年	5年	3年
金利水準	① 基準金利 × 0.66 ^{※1}	基準金利 - 0.05% ^{※2}	基準金利 - 0.03% ^{※2}
金利の下限	0.05%		
利子の受け取り	半年毎に年2回		
発行頻度	年4回（4月、7月、10月、1月）		毎月（年12回）
購入単位	最低1万円から1万円単位		
販売単位	額面金額100円につき100円		
中途換金	発行後1年経過すれば、いつでも中途換金可能 ^{※3}	発行後2年経過すれば、いつでも中途換金可能 ^{※3}	発行後1年経過すれば、いつでも中途換金可能 ^{※3}

出典：財務省ホームページ

東日本大震災の復興財源を確保するため、2011年12月から「個人向け復興国債」の販売が開始されました。また、2012年3月からは同様の目的で「個人向け復興応援国債」の募集も始まりした。今回は、安全性を重視する資金の運用に向く個人向け国債の特徴と、国内債券に投資を行う投資信託についてご説明します。

5年が当初の金利が満期まで変わらない固定金利型、10年は半年毎に金利が見直される変動金利型となっており、いずれも0.05%の下限金利が保証されています。1万円単位で購入できます。

個人向け国債の最大の特徴は、発行後1年経過すれば、国が額面金額で買い取ってくれる点です。直近2回分の利子相当額が手数料として差し引かれますが、元本を割り込むことはありません（5年ものは2012年3月までは発行後2年経過している

神戸孝（かんべ たかし）

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアンソニエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は20年超、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融経済教育懇談会委員なども兼務する。著書に、「勝つ投資信託 良いファンド悪いファンドの見分け方」（朝日新聞出版）「団塊世代の資産運用」（インデックス・コミュニケーションズ）「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真つ当な資産運用」（朝日新聞社）「絶対失敗しないお金運用法」（KK、ロングセラーズ）「はじめての株式投資」（共著：日本経済新聞社）他多数。

こと、直近4回分の利子相当額が差し引かれることが条件となっていますが、すでに発行済みの個人向け国債（5年もの）を含めて、4月からは上記のように変更される予定です。

個人向け復興応援国債

2012年3月から新たな復興財源の確保を目的に、「個人向け復興応援国債」の募集が始まりました。こちらは期間が10年のみで、基本的な商品性は前述の個人向け復興国債・変動10年と同じですが、2点ほど違いがあります。

ひとつ目は、復興集中期間としている当初3年間の金利が下限0.05%

に抑えられ、4年目以降について通常の変動金利が適用されるということです。

ふたつ目は、発行日から3年目に当たる利払日の保有残高に応じて、「東日本大震災復興事業記念貨幣」が支給される点です。残高10000万円毎に額面一円の金貨1枚、100万円毎に額面千円の銀貨1枚がもらえます。例えば、300万円分購入したら銀貨3枚、1300万円分なら金貨1枚と銀貨3枚ということになります。なお記念貨幣の枚数の計算は、金融機関や取引店毎に、また回数(募集月)別に行われる点に注意が必要と言えます。

金貨は重さ15・6gの純金製、銀貨は31・1gの純銀製で、現在の時価評価額は、金貨では6〜7万円、銀貨は2〜3千円になります。ただし、実際に支給されるのは2015年度中の予定ですので、評価額は現在とは変わっている可能性が高いでしょう。

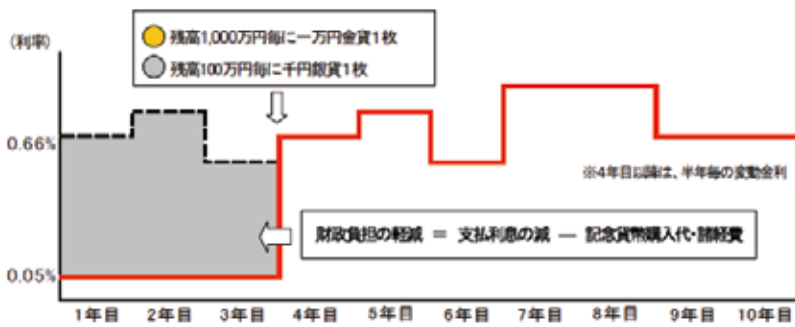
国内債券ファンド

現在、わが国では個人向け国債以外にもさまざまな債券が発行されています。個人向け国債以外の債券は、

中途換金する場合には市場で時価で売却することになるため、価格変動リスクを伴います。一般的に個別の債券投資では金利変動に応じて売買の判断などが必要になる場面もあり、簡単とはいえません。

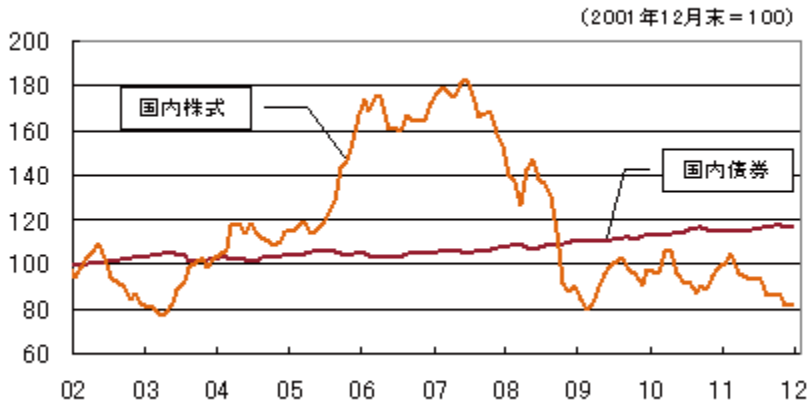
そこで、安全性重視の資金の運用

(参考)個人向け復興応援国債の商品性のイメージ



出典: 財務省、平成23年12月6日報道発表

国内株式と国内債券のリターンの推移



出典:イボットソンのEnCorrを使用し、FPアソシエイツ&コンサルティング(株)が作成

商品として、個人では入手しにくい債券を含む複数の円建ての債券に投資を行う投資信託も、有効な選択肢のひとつになるでしょう。組入銘柄の入替え等の判断は、プロであるファンドマネージャーが行います。また、一般的に株式に投資する投資信託等に比べ

値動きが小さく、信託報酬(投信の運用費)も低めに設定されています。

ただし、景気回復と共に資金が債券から株式に移動したり、市中の金利が上昇すると、債券の価格は下落し、ファンドの基準価額が下がる傾向があることは知っておきましょう。

京葉銀行ホームページ

個人向け国債

<http://www.keiyobank.co.jp/tameru/private/>

ATMで購入が可能



固定3年、固定5年、変動10年の3種類をお取り扱いしております。

平成24年3月より取り扱い開始



東日本大震災からの復興を応援するための個人向け国債です。

エコクッキングを習慣に

監修／箕輪弥生



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

コンロの熱を効率良く使って**エコ**

なるべく底の広い調理器具で、フタをして加熱する

コンロの熱エネルギーを余さず伝えるために、できるだけ底の広いお鍋やフライパンを使用しましょう。加熱の際には、炎や熱源が底からはみ出さないように注意。また、必ずフタを閉めて加熱することでエネルギーのロスを防げます。特に煮込み料理は、余熱を使って味をしみこませることで、ムダなく、おいしく調理できます。

省エネ効果

炎がナベ底からはみ出さないように調整する
※水1L(20°C程度)を沸騰させるとき、強火から中火にした場合(1日3回)

年間CO₂削減量
5.4kg
(原油換算2.76L省エネ)

ガス代
年間約**400円**の節約

調理方法の選び方も、省エネ志向で**エコ**

野菜の下ごしらえに、電子レンジを活用する

野菜の下茹でや下ごしらえには、電子レンジを上手に活用しましょう。たとえば、煮込み料理の野菜はレンジで加熱してからコンロで煮るとガスの消費量を節約できます。さらに圧力鍋を使うと、何時間もかかる煮込み調理を数十分に短縮でき、かつ調理全体で火を使う時間帯も減らせるなど、手間いらずで省エネです。



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

電子レンジを活用して野菜を下ごしらえする

※根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

省エネ効果

年間CO₂削減量
13.9kg
(原油換算5.45L省エネ)

ガスだけを使用した場合より
ガス代
年間約**1,130円**の節約

冷蔵庫は、できるだけ上手に活用して**エコ**

整理を心がけ、料理は冷ましてから保存する

ずっと以前の食べ残しや未開封の缶詰など、冷やす必要のない食材が冷蔵庫の奥で眠ってはいませんか? 食品を詰め込み過ぎると、それを冷やすための電気が多く消費してしまいます。特に夏場は気温が高いため、扉の開け閉めを減らしたり、扉にカーテンをつけたりと、消費電力を抑える工夫をすることをおすすめします。

省エネ効果

年間CO₂削減量
17.5kg
(原油換算12.59L省エネ)

電気代
年間約**1,090円**の節約

食材を詰め込み過ぎず、扉の開閉時間を短くする



※省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」2011年版より

第4回 「ディール」

さわやかな香りとかすかな辛みが魅力の「ディール」。魚介類、じゃがいも、卵との相性がよく、サラダやスープ、ピクルスなどにもよく利用されます。リラックス効果や消化の促進、胃腸の調子を整える効果もあります。

監修／ハーブの育て方：阿部 誠（玉川園芸代表取締役） ハーブの楽しみ方：齋藤聡子（ペンション「ヴィラ丘の家」のオーナー夫人）
参考文献／永岡書店発行「季節と香りを楽しむ はじめてのハーブ」

ディールの育て方

日当たり良く、水はけのよい場所を好みます。植え替えをきらうので、基本的には育てる場所に直接種をまいて、間引きながら育てます。鉢植えで育てる時は深めの鉢を選ぶことが大切です。大きく育つので20センチ程度の高さになったら、倒れないように支柱を立てるとよいでしょう。25～30センチに育ったら外側の大きな葉から収穫を始めます。



ワンポイント
アドバイス

乾燥に弱いので、水切れを起こさないように気をつけましょう。ただし湿気が多すぎると、カビが生えたり病気が発生することがあるので注意が必要です。また、植える場所は寒い時期は日当たりの良いあたたかい場所を選び、暑い時期は半日陰を選ぶとよいでしょう。

ディールの楽しみ方

ディールは特にサーモンなどの魚料理の香りづけにピッタリのハーブです。

サーモンパイ



材料(4人分)

サケ…1切れ
冷凍パイ生地
11×18センチ…1枚
玉ねぎ…1/4個
マヨネーズ…大さじ1
卵黄少々、ディール適量
A 塩・コショウ少々
白ワイン大さじ1

作り方

- 1 サケはひと口大にそぎ切りにして、Aで下味をつける。玉ねぎは薄くスライスして電子レンジに約1分かける。
- 2 冷凍パイ生地を半解凍して半分に切り、1枚にはフォークで空気穴をあけておく。
- 3 もう片方の生地は、2よりひと回り大きく伸ばしておく。
- 4 クッキングペーパーの上に2の生地を広げ、水気をふきとった1のサケ、玉ねぎとちぎったディールのをせ、マヨネーズを塗る。生地の縁はあけておく。

- 5 卵黄をといて4の生地の四辺の縁に塗り、3の生地をかぶせてフォークの先で周りを押さえて密着させる。
- 6 5の表面に格子状に切り込みを入れて卵黄を塗り、200℃に余熱したオーブンで約15分焼く。さらに温度を180℃にして様子を見ながら4～5分焼く。オーブンから取り出して半分に切って盛りつければ出来上がり。最後にディールの葉を飾る。

サーモンロール



材料(2人分)

スモークサーモン適量、クリームチーズ適量、ディール適量

作り方

- 1 ディールをみじん切りにする。クリームチーズは1センチ角ぐらいの拍子木切り(四角な棒状に細く切る切り方)にする。
- 2 クリームチーズにディールをまぶし、広げたスモークサーモンの端の方のせて巻いていく。
- 3 器に盛りつけて、最後にディールの葉を飾る。



あふれる活力を、 次のサービスへ。



お客様にもっと便利さを、そしてさらなる満足と信頼を。
私たちだからできるサービスを、次々とカタチにしていきます。
いま京葉銀行は、あふれる活力でネクストステージへ。



京葉銀行

〒260-0015 千葉市中央区富士見1-11-11
TEL.(043)222-2121(代) <http://www.keiyobank.co.jp>