



カップは小さなアレンジにぴったり。こんもり活けると可愛らしくまとまります。テーブルの上に飾れば食事やお茶の時間がぐっと華やかに。

マグカップやグラスなどの食器、化粧品や調味料の空き瓶も、水さえ張ればどれも花器に早変わりします。身近にある小さな器を見まわしてみれば、意外なものが見えるかもしれません。



### アレンジのアイデア 食器や空き瓶を使って

専門知識や豪華な器はいりません。特別な日のための派手なアレンジメントとはまた違う趣の、普段使いのさりげないお花です。ポイントは、可愛らしく小ぶりにまとめること、あえて大げさにしないこと。さつそくチャレンジしてみましょ。



### さりげなく、可愛く まとめてみましょう

花に囲まれた暮らしは素敵だけれど、自分でセンスよく飾るのは難しい、そうお考えの方は多いのではないのでしょうか。そこで今回は、簡単にできてお部屋のセンスアップ効果も抜群のプチ・アレンジメントをご紹介します。

花に囲まれた  
潤いの時間

# プチ 春のお花で アレンジメント



うらかな花の季節がやってきました。ひと手間でする手軽なフラワーアレンジメントで、毎日の暮らしに彩りを添えてみませんか。

チューリップ、ラナンキュラスにアネモネ...、花屋さんの店先にもお庭にも、春色の花が揃いました。華やかなピンク、元気のあるオレンジやイエロー、清潔感のある白。お部屋の雰囲気にあわせて飾ってみましょ。



輸入食品のおしゃれな瓶などは、使いきっても捨てずにとっておきましょう。

空き瓶には麻ひもやリボンを結んだり、和紙やシールなどを貼ってみるのもおすすめです。ただし装飾は控えめに、あくまでさりげなく飾るのがおしゃれに見えるコツです。



### アレンジのアイデア 並べて変化を楽しむ

ぼつんと1つだけ飾ってみるのもいいですが、大きさや形の違う花器をいくつか並べてみるのもおすすめです。それぞれに別

の花を活けてみれば、また違った味わいが楽しめます。



キッチンカウンターや本棚、窓枠など、幅のある場所なら横一列に。アイビーなどの葉物を巻いたり、花器どうしをつなぐように活けてみても素敵です。

お部屋の中に小さなスペースをみついたら、まずは草花を一輪だけでもよいので、気軽に飾ってみましょ。

## 暮らしメモ

### プチ・アレンジメント 実践テクニック

ここでは、実際に活ける時の注意点やテクニックをご紹介します。

#### 花の切り分け

枝分かれしている花は色々な長さに切り分け、器に合わせて使い分けましょ。背の低い器なら思いきって短かく数センチにしても◎。

#### 色は3色程度まで

小さな器に色とりどりの花、はNGです。花を組み合わせる時は、まずはメインとなるベースカラーを決めて、合わせてサブカラーを選びます。多くても3色以内におさめましょ。

#### 広口の器に綺麗に飾るコツ

カップのような広口の器を使う場合、花がばらけてしまいうちにまとまらないかもしれません。そんな時はあらかじめ輪ゴムで束ねたり、セロテープで仕切りを作ったりといったテクニックが使えます。

まず手の中で形を整えて、気に入った形ができたなら輪ゴムで束ね、最後に茎の長さをそろえます。



セロテープを器に直接貼って仕切りを作れば、剣山やオアシスの代わりになります。



# リビングのスタイル

わが家の「今」にあわせた  
ベストなリビングの形とは

結婚、子育て、老後と、大きな人生の流れの中で、家族の形はたえず変化し続けています。例えば核家族ならば夫婦二人からはじまり、子育てを行い、やがて子どもが巣立ち、また夫婦二人の暮らしへと戻ります。そんな人生の舞台となる家、とりわけリビングは、家族のコミュニケーションのメインステージです。

リビングは、自分たちの今の暮らしに合わせて、ちょうどいい形に変えながら使いたいです。例えばカップルが若いうちは、広々としたオープンなリビングでふたりの生活を楽しく。子どもができたなら、キッチンから目の届く場所に、幼年期ならばプレイスペース、学齢期ならば勉強スペースをとり、子ども中心のリビング作りを。シニア世代には、夫婦それぞれ独立した空間を持てるリビングが人気です。いつまでも仲良く暮らすためのコツは、お互いの空間を尊重することです。



## 二人の空間を大切にする カップルのリビング



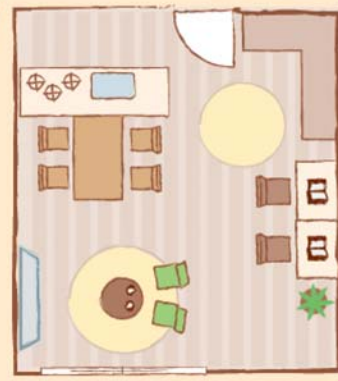
大きな空間を活かしたリビングは、いつもお互いの存在を感じられるコミュニケーションの場。広々としたリビングは友人を招いてのパーティーにもぴったり。



## 頭のいい子を育てる、 学習スペースのあるリビング



子どものいる家庭から成績アップの秘訣としてよく聞かれるのがリビングの学習スペース。学習机はほかの家具と馴染みのいいシンプル・コンパクトなものを。



## 熟年夫婦のための、 書斎とサロンのあるリビング



書斎やPCスペース、趣味の集まりに活かせるブチサロンのあるリビング。間仕切りには家具調のパーティションや両面収納、棚飾りなどが活躍します。



## 暮らしのレシピ



### 春野菜とハーブたっぷり 豚のグリル



キッチンの魚焼きグリルを使って、こんがりとお肉を焼いてみましょう。ハーブや玉ねぎで下味をつけて、付け合わせにはたっぷりの春野菜を。

#### ▼材料(4人分)

豚ロース肉(とんかつ用)	4枚
【マリネ液】	
白ワイン	大さじ2
ローズマリー	1~2枝
タイム	1~2枝
玉ねぎスライス	中1/4個
にんにくスライス	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	適量
【つけ合わせ】	
クレソン	2束
ルッコラ	2束
マッシュルーム	4個
ベーリーフ	1袋

#### 【ドレッシング】

オリーブオイル	大さじ1~2
さとう	小さじ1
塩・こしょう	適量
白ワインビネガー	大さじ3

#### ▼作り方

- ① 豚肉は筋を切り、マリネ液といっしょにビニール袋へ。袋ごと揉むようにまぜたら、そのまま常温で30分~1時間程度おく。
- ② ドレッシングの材料はあらかじめまぜておく。クレソンとルッコラはざく切りに、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ グリルを1~2分ほど予熱しておく。1の豚肉を並べ、こがさないよう中火で約5分、裏を返して更に5分ほど焼く。
- ④ ボウルにつけあわせの野菜類をすべて入れ、ドレッシングであえる。
- ⑤ 豚肉が焼きあがったら食べやすい大きさに切って盛りつけて、つけあわせのサラダを添えて召し上がれ。

## 暮らしのヒント ● 春を楽しむアウトドアリビング

第二のリビングとして、庭やバルコニーをもっと楽しもう

リビングと隣接して庭や広めのバルコニーがあるなら、リビングの延長としてもっと活用してみませんか。パーティや軽い運動、リラックスタイムに、さまざまな使い方のできる空間です。ガーデンテーブルやチェアをセットして、日差しが気になるなら日よけシェードやパラソルを。開放的なリビングのある暮らしをはじめましょう。



## 暮らしのワンポイント

### 文化を知って食事をもっと楽しもう

豊かな自然の恵みを、美味しく、楽しく食べて健康に

ユネスコ無形文化遺産に登録された話題になった和食ですが、単なる料理法のことだけでなく、日本に根付いた「食文化」を指すそうです。自然の幸を活かしたバランスよく健康的な食事、季節の表現なども含めて和食文化というのです。体によい新鮮な旬の食材を使った見た目にも楽しい食事作り。和食だけでなく、毎日の献立すべてに取り入れられる考え方です。