

知らぬ間に健康になる ガーデンセラピー 菜園編 其の五

ガーデンセラピー実践編。1年を通して菜園の楽しみと奮闘記をお伝えしています。

いよいよ冬野菜も少しずつ育ってきました。人参も大きくなったものから取り始めましたよ。オレンジ色が鮮やかで新鮮な人参のにおいと土の匂いがまじり、商品ではなく大地から実った果実といった感じで、この瞬間がまたたきません。う〜んガーデンセラピーだあと思う瞬間です。人参は煮ても焼いても生でもジュースにしても使える万能野菜ですね。お気に入りにはバジルソースでソテーにしたもの。ハーブとの相性は抜群です。

前回収穫したサツマイモは寝かして熟成ししつつ保管します。少しずつ長く味わいたいですからね。熟成させるとでんぷんが糖化し糖度が上がり、水分や旨味も増えます。発酵食品もそうですが時間が与えてくれる恵みです。食すガーデンセラピーも時間をうまく取り入れて倍化しますね。

保管時に注意するのは温度13~16℃湿度は80~90%と言

われています。それと水で洗わないのがコツ。新聞紙に1本ずつ包み冷暗所に置きましょう。1~2ヶ月で追熟しますよ。その後もそのまま保管してOKです。白菜も大きくなってきました。頭を押して固く感じたら収穫時期です。冷え始めたこの時期はやっぱり鍋ですね。子供たちが巣立ち最近娘一人になってしまいましたが、帰ってきたら鍋パーティです。しっかり妻が食育した娘たちはその恵みを感じてくれているようです。嬉しいです。この家族団らんも菜園がもたらしてくれるガーデンセラピーだと思うと本当に自然の恵みには感謝しかありません。心にも栄養を！内側から健康になりましょうね。



最近素人向けのポットキャストで英会話を学び始めた 市川

お庭や植木のお手入れのご相談は、お庭番 まで(土・日曜日・祝日 定休日)  0120-152-887 [ダイヤル3番]

今月のお手入れワンポイント 樹木の剪定適期は今ですよ。疲れた樹木には肥料も施しましょう。バラも今から年明けまで大苗植え付けのタイミングです。

グリーンアドバイザーの

地域自然の見どころ紹介

今が見ごろ!色あざやかな ざる菊

今回紹介するのは秦野市戸川公園の「ざる菊」。その名の通り、ざるをひっくり返したような形にお花が咲くのが特徴です。

戸川公園では、黄・赤・白などなど色とりどりのざる菊を見ることができます! まだ見たことのない方も、この時期にぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか?



第42回 楽しい場所に人は集まる

以前から妻が行きたいと言っていた築地に行ってきました。いわゆる食べ歩きやつです。日曜日はお休みの店が多く、観光客もあまりいないかな?と思ったら間違え、平塚の七夕祭り以上の混雑でした。そして、ここは外国?ってくらい8割は外国の方で、お店の呼び込みも英語がほとんど、海外旅行の気分も同時に味わえとても楽しかったです。

食べ歩きは出来るし、活気はあるし、海外旅行の気分は味わえるし、特別なイベントなどはないのにお祭りに来たみたいの高揚感につつまれました。高速を使えば1時間位で行けるのでおすすめです。

インバウンド価格にビックリしながらも、座って食事がしたかったので、テレビでよく見ていたお寿司屋さんの本店へ、食事も良かったのですが、スタッフの方の対応がすばらしくとても嬉しかったです。私も、もっと楽しい店づくりをして、また来たい!とお客様に思ってもらえるようにしよう!と楽しい場所、築地で思いました。

店長日記

ガーデン倶楽部 店長 吉田



グリーンアドバイザーのほっこり一言

私が担当しているお客様のネコちゃんは普段他の人になかなか近づいてくれないそうなのですが、私と除草スタッフが休憩中にテーブルの上で寝そべって一緒に休んでいたのでも癒されました〜。 平野



次はどんなことをしようか、お庭のアイデアが次々と湧いてきてすごく楽しみのなつたわ〜。とお話しされていて私もつい嬉しくなっちゃいました! 内山



お客様のお家にお伺いしたところ。ちょうど雨が降り始めてしまい、びしょびしょになってしまいました…。でも喜ばれたので行って良かったです。皆さんも急な雨には気をつけてくださいね〜。 天野

