

インドア家庭裁園

「スプラウト」を育ててみませんか？

①種の準備

スプラウト専用の無消毒種子を用意する
保存容器(耐熱器)に熱湯をかけ消毒する

種は一晩水に浸しておきます。

②重ならないように注意

部屋の温度15~25℃が適温

しなから種をまく

③

アルミホイルをかけて遮光する。密封しないように小さな穴を開けておく。

④常に湿った状態を保つのがポイント。(霧吹きで一日二回水やりを!) 水が多すぎると腐るので新しい水をこまめに与える。

発芽したらレースのカーテン越しに光を当てる。葉の色が少し濃くなったら収穫できます。やお孫さん

お子さんと一緒に観察日記などはいかがでしょう？

栽培期間
1週間
~10日くらい

3日間くらい

「発芽野菜 スプラウト」は、たのしい健康野菜!!

植物の種子は水分や酸素、適温の条件が揃うと発芽を始めます。種子の中には成長のための栄養分が凝縮されていて、発芽するとさらに新しいビタミンやミネラルが合成され、栄養価がグッとアップするといわれています。スーパー等でも販売されていますが、家庭裁園(室内)で楽しんでみませんか？

♪手づくりドレッシングのカンタンレシピ♪

●サウザンアイランド

＜材料＞

- マヨネーズ..... 80g
- ケチャップ..... 小さじ2
- ウスターソース..... 小さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- 乾燥パセリ..... 適宜
- らっきょう..... 20g (酢漬け)



らっきょうは細かく切る。
パセリは生でもOK。
細かく切る。
分量は目安です!

＜作り方＞

らっきょうをみじん切りにして、全ての材料を混ぜ合わせるだけです。

なんでもハガキ

皆さまからのお便りお待ちしております。質問、ご意見、身近な出来事など、お寄せください。「実名」「ペンネーム」「掲載不可」のご記入もお願いいたします。

編集後記

表紙(PI)で書いた「なずなの鈴」のペンペン草は、別名三味線草とも呼ばれています。独特の形をした実が、三味線のバチにそっくりだからだとか。実の形をよく見るとバチというよりハートの形をしています。花屋さんに並んでいる豪華な花もいいですけど、野原に咲いている小さな草花もよく見るとほんとにかわいい形のものたくさんあります。『春』はいいですね。(担当: 川水)

おにぎり通信

2010

3月

＜弥生＞No.60
やよい



昔から伝わる遊び
手つなぎオニ



とがずに炊けるBG無洗米は、環境にやさしく、おいしいお米です。

昔

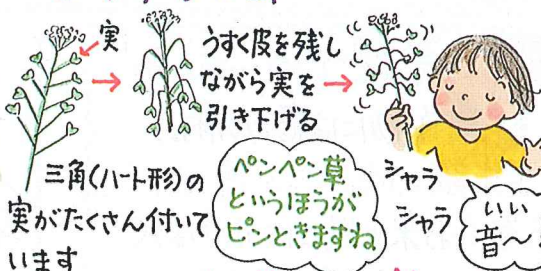
子どもたちは草花を使っていろんな遊びをしたものです。昔はどこでも見られた風景も今では貴重なものになりましたね。レンゲ畑も少なくなりました...



●れんげ草で首かざり



●なずなの鈴



鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL.(099)268-1234 FAX.(099)268-1238

＜URL＞ <http://www.kapr.co.jp>