

グッと”2”心

Four-leaf



2026年3月号

家事代行フォー・リーフ名古屋支社の今田でございます。

少しずつ春へと季節が変わりつつあるこの頃、庭に植えるお花を仕入れに三重県桑名市にある『多度花ひろば』へ先日行ってきました。ここは、年に何度も行く私の大好きな場所です！花や木などの種類がとても豊富で、ポップに育て方などが詳しく書かれていて初心者の方でもポイントを押さえれば育てることが可能なのです。

最近の私の推しは『ランタンキュラス・ラックス』です。生育旺盛で地中でも球根がどんどん増えていき、1年で球根数がなんと3-5倍に増える、多年草。耐暑性があり、植えっぱなしでも毎年咲くと近年人気のお花です！切り花としても長く楽しめ手にした日から毎年、ラックスの花でいっぱいの花風景が約束されます♪価格は少し高めではありますが、多年草なので長い目で見ればお安いかと♪今年のランタンキュラスの追加は、アルテミス、ランドセル、エリス！これから6月頃まで楽しめるのでウキウキです。



～春はほろ苦～



五味とは、酸味、苦み、甘味、辛味、塩味のこと。この季節は土から顔を出したばかりの若緑の苦みのあるおいしさは、大人になってうれしいことのひとつ。タラの芽、ふき、葉わさび、菜の花、ウド……断トツの苦み王者といえばフキノトウ♪白いごはんのお供になるフキノトウ味噌は、フライパンで簡単に作れます。フライパンにオリーブオイルをなじませて、そこへ粗く刻んだフキノトウを加えて、しんなりしてきたら日本酒を加えて、塩少々と胡椒をひとつまみ。そして事前に合わせておいた白味噌と日本酒を加えて軽く混ぜたら火を止めます。ポイントは色良く仕上げる為に、炒める直前にフキノトウを刻みます。洋風料理にも合うので、パンにのせたり、カリッと焼いた鶏肉のソースにしたり、カマンベールチーズに添えたり。春ならではの贅沢な一皿です。



～簡単で美味しい鶏ハムの作り方～

鶏のむね肉にフォークをさして、味が染み込み易くします。耐熱のジップロックに入れて、塩と砂糖を適宜加えてもみ込んで冷蔵庫で一晩置きます。(塩麹やハーブソルトでも o.k.) 鍋に水を沸騰させて、そのジップロックごと沈めて、火を止めます。鍋に入れてたまま蓋もして1時間程放置して、冷めたら「鶏ハム」の出来上がり！サラダに入れたり、きゅうりと茹でたまもやしと和えたり、サンドイッチの具材にしたりと簡単に作れて美味しい1品です。漬け汁を醤油、砂糖、酒、みりん、酢、おろし生姜にすれば「鶏チャーシュー」になります。美味しい鶏肉でお試しいね♪



～ハウスクリーニング～

暖房から冷房に切り替える季節の変わり目、エアコンクリーニングはいかがでしょう？

2台目以降は各 2,000円割引となります。(全て税込)

【キッチン換気扇】 18,700円

【エアコン】

(壁掛けノーマル) 13,200円

(壁掛けお掃除機能付) 22,000円

(天井埋め込み式) 事前に無料で機種の確認にご訪問いたします。



編集後記：まだ肌寒い日もございますが、各地の河津桜や水仙が春の訪れを楽しませてくれています。春野菜のふきのとう、タラの芽、菜の花は、2月初旬から野菜売り場に出ていましたが、最近は新キャベツや新たまねぎ、そして筍も出始めました。これらの苦みある野菜を食べて、冬の間蓄積された老廃物をデトックスするのにいい季節ですね。(本部:安部)

株式会社フォー・リーフ



FOUR LEAF

〒251-0047

神奈川県藤沢市辻堂 1-4-19 SURF5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <https://4leaf.co.jp/>