

## 冬のおうちを

北欧に学ぶ  
あたたかなくらし

# 楽しもう



自然豊かで美しい北欧の国々。その暮らしには、長く厳しい冬をあたたかに過ごす知恵が受け継がれています。

雪に閉ざされる長い冬、冬至の前後にはほとんど陽が差さないこともある北欧の国々。そこに暮らす人々は、冬の暮らしの達人です。そんな北欧ならではのアイデアをこの冬取り入れてみませんか。



長くて暗い冬を  
少しでも明るく、楽しく



窓からあたたかさを  
逃がさない工夫

「昼間は室内でも存分に自然の光を楽しみたい」。そのために、大きな窓を設置するのが北欧の家屋によく見られる特徴です。日が暮れてからは、あえて明るくしすぎないのも北欧風。照明でお部屋はいくらでも明るくなりますが、明るすぎる空間はかえって寒々しいものです。間接照明やろうそくのほのかな明かりのほうを、よりぬくもりを感じられることを、寒い国の人々はよく知っています。窓辺は小物や鉢植えで飾り、外行く人や、帰ってくる家族の目を楽ませます。

き出し窓はあまり見られず、窓の冷気が足元へ流れるのを防ぐために腰高窓になっています。窓の下にはパネルヒーター

サンキャッチャーやモビールなど、窓辺の小物たち。光の反射で室内に太陽のきらめきをもたらすクリスタル系のサンキャッチャーは、いかが。



や窓下ヒーターなどが設置され、冷気の流れをストップします。

極寒の中のぬくもりや、わずかだからこそ、その明かりの美しさを楽しむ、そんな北欧の生活の知恵をぜひ楽しんでみてください。

### 暮らしメモ

北欧スタイルのインテリアを取り入れてみよう

インテリアを北欧スタイルにまとめるコツをご紹介します。基本のポイントさえ押さえれば簡単に真似できます。

シンプル、ナチュラル、プラス、ビビットな指し色

シンプルデザインのためらかな白木の家具は北欧の定番です。あたたかみのある木のぬくもり、余計な装飾をなくした機能的な使いやすさは、長年受け継がれた伝統。ここにビビットなさし色をプラスすれば、さらに北欧らしくなります。

外は雪でも、家の中はカラフル 自然モチーフのファブリック

動植物など、自然をモチーフにした鮮やかなファブリックを上手に取り入れるのも北欧の定番スタイル。外は二面の雪でも、家の中はカラフルに。プリーツの少ないフラットなカーテンやロールスクリーンなら、柄がよりくっきり楽しめます。

ファブリックはパネルに仕立てても素敵です。絵画などにくらべて手軽なうえ、雰囲気を変える効果は大。季節や気分、柄を変えてみてください。



自然のモチーフや機能性を大切にスタイルは、日本の伝統にも通じます。

# 寒さの中の美しさ、冬のガーデニング

せつかくのお庭を冬の間枯れさせてしまおうのはもったいない。そこで、冬のお庭のお手入れのコツと、寒い中でも美しく咲く冬のお花を二つ紹介します。

## 寒さが本格的になる前に

やっておきたいお庭の冬支度

## 寒さ対策に「マルチング」を

マルチングとは、植物の根元の周りをワラや落葉、市販の素材などで覆うこと。冬の雪・霜対策として、また土の乾燥や水やりによる土の流出を防ぐためにも役に立ちます。寒さが厳しくなる前に、根元のケアを忘れずに。



## 春の足音が聞こえたら

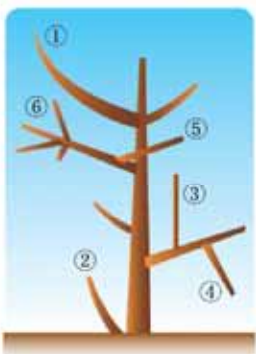
美しく咲く姿を描いてお手入れを

## 根を張る前の雑草対策

雑草の芽は、根を張る前の冬の間には摘んでおきましょう。あたたかくなれば一気に増える雑草ですが、冬の対策をきちんとしておくことで、春夏に違いがでています。

## 落葉樹やバラは芽吹く前に剪定を

葉の落ちた冬の落葉樹は枝ぶりがわかりやすく、剪定するにはちょうどいいタイミング。冬の休眠状態に入っている木は、剪定のダメージが少ないこともこの時期にお手入れする理由です。剪定する枝の目安は、①幹などから特に勢よく伸びている枝、②地面から生えた枝、③真上に向いている枝、④地面に向いている枝、⑤本来の方向と逆に伸びている枝、⑥1箇所からぐるりと分かれていく枝など。衰弱した枝も切り落としましょう。いずれも見た目が悪いだけでなく、木の健やかな成長を阻む恐れがあります。



## POINT 冬のお庭を彩る冬の園芸用品種

### ① クリスマスローズ

ちょうどクリスマスの時期から春まで、緑、白、ピンクなどの清楚な花を咲かせます。大輪の品種もあります。



### ② アリッサム

白、ピンクなど細かな花がじゅうたんのよう広がります。秋に植えれば次の夏まで花を楽しめます。



### ③ バンジー/ビオラ

冬のお庭を彩る代表的な花といったらこれ。大きな花の品種をバンジー、小さなものをビオラといいます。



### ④ プリムラ

赤、ピンク、黄色、紫などのカラフルな品種が揃っています。色とりどりの寄せ植えも可能です。



## 暮らしのレシビ

### 豚肉とりんごの北欧風煮込み

肉の旨みとフルーツの酸味は北欧らしい組み合わせ。旬のりんごとお肉をコトコト煮込んで、アツアツをめしあがれ。



#### ▼材料(4人分)

豚ロース(ブロック)	400g
ベーコン(ブロック)	100g
りんご	1個
玉ねぎ	1個
ドライブルー	4個
ブイヨン	1.5カップ
白ワイン	200cc
ローリエ	1枚
塩・こしょう	適量
バター	適量

#### ▼作り方

下準備：豚肉は一口大に切り分け、塩コショウしておく。ベーコンは1cm角にカット、玉ねぎはスライス。りんごは皮をむいて芯をとり、一口大にカットする。

- 鍋を熱してバターを溶かし、下準備した豚肉を中火で炒める。全体に焼き色がついたらいったん取り出す。
- ①の鍋でベーコン、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ①の豚肉、りんご、ブルーを②の鍋に入れて、白ワインを加えさっと煮たてる。
- ③の鍋にブイヨン、ローリエを加えて中火でひと煮立ちさせた後、弱火にする。
- 塩、こしょうで味をととのえ、豚肉がやわらかくなるまでじっくり煮込んだらできあがり。

## 暮らしのヒント

### 寒くなる前に鉢植えを室内に

家の中でも、窓のそばでは夜中の温度が下がります

お住まいの地域の気候や温度にあわせて、お庭の鉢植えの越冬の仕方を選びましょう。家の中に入れたら、日あたりのよい場所へ。ただし、このような場所は、夜に窓から冷気が入ることがあるので要注意。温度が下がってしまうようなら、ビニールや段ボールで覆うなどの防寒対策をしておきましょう。



## 暮らしのワンポイント

### 障子の断熱効果をご存知ですか

たかが紙とあなどれない、日本古来の生活の知恵

日本の伝統である障子、見た目は薄い紙で心もとない気もしますが、実は優れた断熱効果があるのです。「熱抵抗値(熱の伝わりにくさ)」を比べると、カーテンに比べて倍近く。窓とお部屋の間で、空気のパランサーとして熱が失われるのを防いでいる障子なのです。夏涼しく冬暖かい、そんな和室の居心地のよさに、障子が一役かっているのです。