

おしゃれで使える簡単アイデア!

# 季節を楽しむ 壁のアレンジ術

普段は意識することの少ない「壁」スペースは、実は常に視界に入り部屋の印象を左右する重要なポイント。簡単などころからアレンジに挑戦してみませんか。

**簡単&手軽に  
秋らしさをとりいれる**

壁アレンジの第一ステップには、ウォールステッカーやシートがおすす。貼るだけで、がらりと部屋の雰囲気を変えることができます。切り抜きのイラストタイプから、実際に文字を書ける黒板調シートまでバリエーション豊富で、部屋の雰囲気や用途にあわせて選べます。ほかにもマスキングテープで写真やポストカードを壁に貼るのもいいでしょう。アレンジの際は、色味を暖色系で統一したり、木の実などのアイテムと一緒に飾ったりすれば秋らしさの演出も可能。ステッカーなどは壁に貼っても簡単にはがせるものが多いですが、商品によって粘着剤などが異なりますので、購入時に必ず確認するようにしてください。

**DIYで  
飾り棚を設置しよう**

ボックス型や一枚板の棚型など、さまざまなデザインが選べる飾り棚は、収納としても活躍するお役立ちアイテム。棚は大き

すぎるという場合は、細い棒状の木材を押しピンなどで設置して(※)、小さなアイテムを並べてみるなど、自由な発想で壁を飾ってはいかがでしょうか。

空間の雰囲気を大きく左右する壁スペース。簡単アレンジで秋を楽しむ方法を紹介します!



ドライフラワーや落ち葉など秋らしいアイテムをプラスしながら、季節を楽しむアレンジに挑戦してみてください。

**写真やポストカード  
マスキングテープで四方  
を囲ってフレーム風に**

**黒板シート  
かわいくおしゃれなうえ予定  
を記入するなどの実用性も**

**ウォールステッカー  
照明のスイッチなどに  
小さくあしらって**

**カラー  
黄色や赤など暖色  
系で統一すれば、寒  
くなる季節も温かに**

**飾り棚  
一度とりつけ  
れば収納として  
も活躍します**

**ドライフラワーや木の  
実壁にプラスして秋らしさを  
とりいれて**

※壁材が石膏ボードの場合は専用のアンカーなどをご利用下さい。

## 暮らしメモ

いざ壁アレンジをはじめると、壁紙が気になってくるという人もいます。ここでは部屋の用途に適した壁紙選びの基本を紹介します。

### 部屋の用途にあった壁紙を選びましょう

壁紙の色を選ぶ際の基本は、活動内容に適した色味を選ぶこと。毎日を過ごす場所ですから、無理なく日々を充実させることができる、心地よいものを選びましょう。また1日の疲れを休める寝室なら鎮静作用のある寒色系を選ぶなど、色の心理作用を考慮して選ぶのも一つの方法です。

### アレンジしやすい色を選ぶのもおすすめ

リビングのように家族で過ごす空間は、季節ごとのアレンジを前提に選んでみてください。淡いベージュなどのあわせやすい色を壁紙に選んでおけば、カーテンやクッションなどファブリックの色をアレンジしやすくなります。寒い季節は暖色、暑い季節は寒色と使い分けてみてください。



色の心理作用で壁紙を選ぶなら、寝室は鎮静効果の高い青系がベスト。リネンなどを同色系に統一するのもGood!

食欲の秋！ひと手間かけて野菜をもっと美味しく食べましょう

# 用途に合わせて自由自在！ 干し野菜&果物ライフ

食欲の秋にこそ試したい食材保存法が、干し野菜&干し果物。うまみが凝縮した美味しさを楽しめるうえ、使い切れなかった野菜を長持ちさせられるなど、うれしいポイントが盛りだくさんです。

## おすすめ素材と基本のつくりかた

空気が乾燥する秋・冬は干し野菜づくりに最適な季節。おすすめ食材は、つくりやすいキノコ類や、2〜3時間さっと干すだけで美味しくなるたまねぎ、にんじん、ミニトマト、キャベツなどの葉もの野菜。パスタ、炒め物、煮物などにそのまま入れて調理できます。しっかりと干してそのまま食べられるりんごにもぜひ挑戦してみてください。

つくりかたは材料を洗って切り、水気を拭きとるに並べ、風通しのよい場所に干すだけ。時間帯は日中(10時〜15時)が目安。夜は一度取り込みます。しっかりと水分を飛ばした場合は、市販の切り干し大根などと同様に水で戻してください。使うサイズを考えて切っておくと手間が省けます。



電子レンジやオーブンで加熱すれば短時間で干し野菜&果物がつくれます。いろいろ試してベストな加熱時間を見つけてください。



干し野菜は完全に乾燥させなくてもOK。調理時のサイズに切って数時間干せば水で戻す必要もなく、野菜のうまみが楽しめます。



### 暮らしのレシピ

#### 干し野菜でつくる秋のごちそうレシピ

セミドライの干し野菜でつくる塩味のケーキ=ケーキサレとスープ。お好みの食材を使ったアレンジで食欲の秋を楽しんでください。

#### 干し野菜とハムのケーキサレ

▼材料(2人分)

セミドライの干し野菜

パプリカ	1/4個
ペピーほうれん草	1/4束
ミニトマト	6〜10個
ハム	4枚
卵	3個
①オリーブオイル	50g
粉チーズ	30g
塩・こしょう	少々
②小麦粉	100g
ベーキングパウダー	5g

▼作り方

- ①型にクッキングシートを敷き、干し野菜とハムを1cm角程度に切っておく。
- ②ボールに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。①、②を順に加えて混ぜる。
- ③②に③をふるい入れ、ゴムベラなどで粉っぽさがなくなるまで、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④型に流し入れ、180℃のオーブンで30〜40分ほど焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

#### 干し野菜のスープ

▼材料(2人分)

干し野菜	
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
エリンギ	1/2パック
ミニトマト	10個
鶏もも肉	100g程度
オリーブ油	大さじ2
水	2〜3カップ
固形スープの素	1個
ローリエ	2枚
塩・こしょう	適量

▼作り方


- ①鍋にオリーブオイルを中火で熱し、一口大サイズに切った鶏肉を炒める。
- ②鶏肉に火が通ったら干し野菜を加えて混ぜ、全体に油がまわったら、水と固形スープの素、ローリエを加える。
- ③沸騰したら弱火にして10〜20分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

### 暮らしのヒント

#### 干し野菜&果物の保存法

干したあとは密閉容器で冷蔵庫に保存しましょう

干し野菜の保存は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するのが基本です。長期保存したい場合やセミドライの場合は、小分けして冷凍庫で保存してもいいでしょう。しっかりと水分を飛ばした野菜は日持ちしますが、水分を飛ばさきいていない場合は、できるだけ早く使い切るようにしてください。



### 暮らしのワンポイント

#### 環境に優しくエコでお得な太陽光発電

注目の集まる再生エネルギー・太陽光発電のメリットとは？

ソーラーパネルで太陽の光を電気に変換する太陽光発電。資源が枯渇しない、環境に優しいエネルギーとして注目されています。もちろん家庭にも導入可能。屋根にソーラーパネルを設置し家庭用電力として利用するほか、余った電気を販売できるなどのメリットも。環境やエネルギー問題に貢献する選択肢として、一度検討してみてもいいかもしれません。