

育苗中の鉢ずらし Q&A

<鉢ずらしの目的は？>

①日光が均等にあたるようにする。②かん水ムラを無くす。③環境（温度、日当たり）を変える。④徒長防止（混み合うと縦に伸びる）

<何回、行うのがいいですか？>

生育時期に合わせて2回行います。1回目は本葉3～4葉期頃、2回目は：本葉6～7葉期頃です。

<早めに（本葉2～3枚）行ってもいいですか？>

鉢同士が遠くなると熱効率が悪くなり、ポット土の温度確保が難しくなります。成長に合わせて行いましょう。

<鉢と鉢の間隔を空けるだけで良いの？>

通路側と側窓側を入れ替え、鉢を回すなどし、株全体に光りがあたるようにしましょう。

企画係によるトークコーナー



今が旬の「寒締めほうれん草」 皆さんのメニューの1品にどうですか？

(材料)

- ・寒締めほうれん草1袋
- ・豆腐一丁(木綿でも絹でもOK)
- ・挽肉250g(豚でも牛でもOK)
- ・塩コショウ少々
- ・醤油



①熱したフライパンに挽肉炒めて、ほうれん草の茎の部分を入れて炒めてしんなりして来たら葉っぱを入れる。

②塩コショウを少々、豆腐一丁そのまま入れて、ヘラで切りながら混ぜ、醤油で好みの味に仕上げて出来上がり♪



10分もあれば出来ますよ！

我が家の息子、
野菜嫌いですが、
この時期のほうれん草で
コシを作ると
食べてくれます😊



(執筆担当：竹中)

◎ストレス解消泣ける映画・ドラマ3選◎

オミクロン株が流行して、なかなか出掛けられない日々が続いていますね。農閑期なのに、出掛けられないのはストレスがたまります。

そこで涙を流すとストレス解消に良いと聞いたので、泣ける映画を紹介したいと思います。

[その1] 「君に読む物語」 2004 アメリカ

ロマンス映画です。友達と3人で見て3人とも嗚咽するほど泣きました。

[その2] 「グラン、トリノ」 2008 アメリカ

孤独な老人と移民のアジア人との交流のお話なのです。最後に涙が止まらなくなりました。

[その3] 「愛の不時着」 2019 韓国

有名な恋愛ドラマです。7話ぐらいからは毎話、涙が出ています。

涙はストレスホルモンを排出するテトックス効果があるそうです。

泣いた後は、すっきりします。ぜひ試してみてください(*^_^*)



(執筆担当：橋尾)