玲子さんの暮らし洗練術

西村玲子

玲子さんの暮らし洗練術

平成九年九月二十三日　第一刷発行

著　者　西村玲子

発行者　下村のぶ子

発行所　株式会社　海竜社
東京都中央区築地2の14の1（〒104）
電話　東京03（3542）9671
振替口座　〇〇一一〇-九-四四八八六

もし落丁・乱丁その他不良な品がありましたら、おとりかえします。
お買い求めの書店か当社へお申し出ください。

印　刷　所　共同印刷株式会社

製　本　所　大口製本印刷株式会社

©1997, Reiko Nishimura, Printed in Japan

ISBN4-7593-0517-3

玲子さんの暮らし洗練術

西村玲子

海竜社

江苏工业学院图书馆
藏书章

暮らすことに
旅のエッセンスを取り入れたい。
旅に出たときは
暮らすように緊張を柔らげ、
日常は
旅に出ているように
イキイキと好奇心を持って暮らす、
というのを心掛けたらどうかな、
と怠惰になりがちな毎日に
メッセージする。

玲子さんの暮らし洗練術●目次

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1 こんな風に暮らしたい

私のベランダガーデンは日一日と賢くなる――8
素敵なガーデニングは地味な作業があってこそ――13
窓辺をギャラリーに、楽しみのクリエイト――16
モダンに洗練。ほどよくアジアを取り入れたインテリア――22
香りは思い出を運んでくれる――25
自然の中でいつもと違う自分を発見したい――28

2 生活にリズムをつけてリフレッシュしたい

訓練された五感が暮らしをイキイキさせる――32
生活のアクセントを楽しむプラス・アルファ探して――37
生活にリズムを、私のリフレッシュ作戦――41

運命とは投げ出さないこと――44
淋しがり屋の友だちづき合い、人づき合い――48
丁寧に暮らす、賢く生きる――51
別荘での暮らしは、大切なものを教えてくれる――56

3 五感を活躍させてエンジョイしたい

散歩はスポーツというより楽しみごと――60
オルゴールにはヒーリング効果がある――63
ベランダでの朝食、非日常の演出が刺激的――66
バザーと聞けば心が動く！――69
冬のいい一日はこんな風に始まる――75
お正月には和の部屋を仕立ててキリリッと――78
素直な気持ちで愛を込めて――81

4 洗練された女性になりたい

秋のおしゃれはジョーゼットのスカーフから——84
アクセサリー上手はまず収納から——87
素敵な下着は大人のおしゃれの必需品——89
エンゲージリングは愛のドラマの句読点——97
雨の日ならではの楽しみ方もある——99
鮮やかな色の水着をバッグに入れて——103
あとがき——108

装丁・レイアウト／アールシーエム

1

こんな風に暮らしたい

私のベランダガーデンは日一日と賢くなる

友人の中には何人か花の達人がいる。

Nさんはモダンな建築家に依頼した家に住み、二階のベランダに土を張った庭をハーブガーデンにしている。それが四カ所もあって、異なったハーブが花と香りを競っているのだから、その庭を思い出すたびに羨(うらや)んでいる。訪ねるとお土産にハーブ入りパンなど焼いてくださる心遣い。

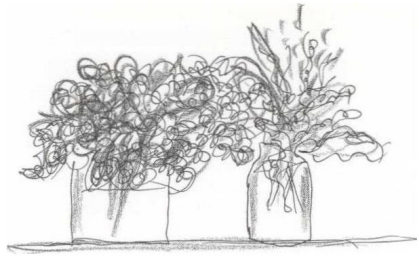
そこで私はハタと気付くのである。私がNさんとそっくりのハーブガーデンを持っていたとしても、ここまで上手に育てられないし、ましてやお料理やお菓子に使って楽しんでいけるかどうかも心配である。

「えーっ、あなたって、そんな風に生活を楽しんでいるイメージよ」

ありがたいことに私のイメージはそんな風につくられている。それは全く嘘、とはいわないけれど真実ではないのが心苦しい。まずもって庭がないのである。

そんな事実に甘えていた二年程前のことだ。ベランダガーデンという言葉があって、ベランダでも立派に花は育つ、という証(あかし)に、いろいろな方が雑誌で自慢のベランダガーデンを見せてくださる。これは庭のせいにばかりしていられないのだ。

自慢とまではいかないけれど、ソコソコのベランダガーデンを作った（といっても鉢を



置いたり椅子を出したりしているだけ）。そうなると私の執拗（しつよう）な部分が顔を出し、外に出ると鉢植を抱えて帰る日々。安い鉢植が好みである。

ある日、ローズマリーの立派な鉢が驚くほど安かった。香りがいいのだけれど、ローズマリーを使ったクッキング、ほとんどしないだろう、と買わなかった。

もう一人の花の達人、鉄人と呼んでもいい友人のKさん。彼女の家の庭のローズマリー、ピンクの可憐な花をいっぱい咲かせてすごく可愛い。そうだったわ、ローズマリーの花ってこんなに可愛かった（ハーブの花は可憐なものが多い）のを忘れていたわ、買っとけば良かった、失敗したな、としきりに後悔したがもう遅い。

思えばハーブというものを知ったのはローズマリーからだ。十七、八年前、アメリカのバーモント州にあるシェルバーンミュージアム（開拓当時を再現したミュージアムで、広大な敷地にいろんな館があって楽しめる）に出かけたときだ。

あちこちに無雑作に植えてあるのがローズマリーで、甘い香りを放っていた。土地の人に、それがローズマリーで、ハーブだということを教わる。〝海のしずく〟という名前を持つローズマリーは、地中海沿岸に自生している、ということは後で知ったわけだが、冬は雪に被（おお）われるバーモントに、不思議な気もする。

一般的なミントがハーブの入り口、キッチンにペパーミントの鉢を置いて、何かとお料理の飾りに、というのが私のハーブ入門だった。今ではミントと一口にいっても、香りもさまざま、ということをやっと知り、レモンミント、スペアミント、アップルミント、鉢

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

元気にしてくれるローズマリー
サシェにしてお風呂に浮かべたり、枕元に。

ハーブの花束、ドライにしてもいつまでもいい香り。

で育ててハーブティを楽しむくらいだが、その花も楽しめて、ガーデンの手前に置いて特に可愛がってやっている。

ミントはどんどん咲いて花をつけて、そして役に立って香りがいい、その何拍子もの長所に、どうしても贔屓してしまうのである。

何百坪（大き過ぎてよくわからない）もの敷地に住むSさん。この方は達人とも鉄人とも違う、自然共存型といっていいかもしれない。

Sさん宅に初めて招かれたときのこと、取ってきたばかりのペパーミントの葉を四、五枚グラスに入れ、スプーンの柄で押して潰す。こうすると香りが増して、グリーンの色が出る。そこへ洋酒とソーダを入れて混ぜ、氷を入れる爽やかなお酒を頂いた。

自分たちも参加して作ったので、手順はわかるのだが、いかんせん私はお酒のことを知らない。何という洋酒だったかは忘れてしまった。透明な辛口のものだったはず。お酒を飲めない私にも楽しい飲み物だった。アルコール抜きでも作れるのでは、と思っているところ。

やはりその昔、バジルが手に入りにくい頃、バジリコスパゲッティはバジルの代わりに紫蘇の葉（大葉）を使う、ということが当然だった。ところがバジルが簡単に手に入るようになると、大葉とバジルはあまりにも違うヨーロッパと日本のハーブである。味も香りも違うのだもの、どうして代用にしたのかこれも不思議である。

昨年は、私のベランダガーデンでも、つやつやした葉のバジルの鉢を買って育てた。横

には増えず、高く高く伸びて花を付ける。これでは何だか葉を摘むのが可哀相である。それでもトマトをスライスし、バジルをのせてモッツァレラ・チーズをその上にのせ、ワインビネガープラスオリーブオイルのドレッシングで食べるイタリア料理の前菜を作ってみた。

鉢のバジルは痩せてしまった。今年はもう少し上手にと思い、調べてみる。鉢植なら八号鉢（こういうことすら知らない私は無手勝流）に三本の見当で植え、摘心しながら側枝を伸ばす。

花が咲くと葉が堅くなるので（そうだったの）、摘蕾し、夏の暑いときはマルチを施して切り戻しすると、霜が降りるまで充分に収穫できる、とハーブ研究家の広田覩子さんは本の中でおっしゃっている。アマチュアの私には、その簡単に書かれたことすら難しいが、買ってくるだけ、花に水をやるだけでは駄目なこと、十二分に承知した。

ハーブを含んだ私のベランダガーデンは、日一日と賢くなると思っている。花名人の友人たちの影響もあるし、何といっても植物は生きている。自分のガーデンに連れてきた以上は、責任を持って生命を全うさせてあげなければ。

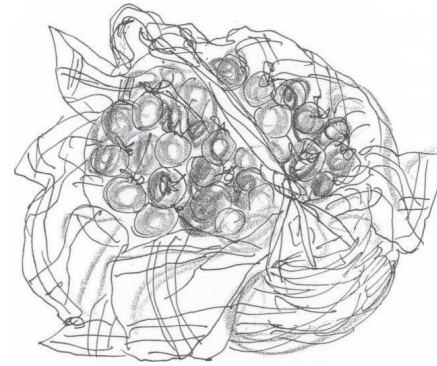
ナスタチウムをモネのガーデンのように這わせ、昨年は花を咲かせなかったムスクマロウに再挑戦、いくら摘んでも豊かなバジル、香りのクイーンと呼ばれるラベンダーも咲かせてみたい。

名人や鉄人にはとても近付けないけれど、自分なりにボチボチと、が面白い。

素敵なガーデニングは地味な作業があってこそ

どの人もこの人も何らかの形でガーデニングをしている。ブームというのはすごい。昨年は燃えていた私も、今年は何となく縮小気味である。もっともベランダでのガーデンだから、広がりようもないのであるが、鮮やかな花が咲き乱れるという状態が果たしていいものか、と疑問を持ってしまった。

空間としてのバランスを考えたり、色彩の統一ということなどを意識すると、ただ単に花の鉢を置いて喜ぶというところから一歩も二歩も進歩しなければ、という結論に達した。などと難しいことを考えたばかりに、我が家のベランダガーデンは今とても淋しい。昨年のように見る花、安い花をせっせと買って帰ることをしなくなった。鉢をリストラさせ整理し、風通し良いガーデンにしているところ。



センス良く素敵なガーデン、ということになると、やはりそれなりの工夫が必要である。高いもの低いもの、緑の種類、色の入れ方、そしてそんなことより以前に、基本は土や植物の性質、とても地味な作業なくしては考えられない。

そういうことを仕事にしている友人はこともなげに、例えばバラの挿し木を教えてくれる。まるで英語でも聞いているように右から左へと、彼女の伝授は風に乗って抜けていく。向いてないわ、私、とあっさりいってしまえるのは庭がないからかしら。などと庭のないことのせいにしていてはいけない。鉢で立派に毎年育つからね、と彼女。何事も挑戦です。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com