

ステイホームをきっかけに
育てはじめた植物は**150種以上**！

宝島社

2022年3月16日

モデル**桐島かれん**の**緑のあるセンスのよい暮らし**を徹底公開
『桐島かれんの緑のある暮らし Life with Plants』3/22発売

～植物の選び方&育て方、お庭でプランター菜園！我が家の定番レシピも紹介～

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)はモデルの桐島かれんさんの著書『大人のおしゃれ手帖特別編集 桐島かれんの緑のある暮らし Life with Plants』を、2022年3月22日(火)に発売します。

Instagramフォロワー数15.5万人、YouTubeチャンネル登録者数4.2万人と、40～50代の女性を中心に憧れを集めるモデルの桐島かれんさん。コロナ禍でのステイホームをきっかけに目覚めたのは植物との暮らしでした。“家族をお世話する”ように育てる植物の数はなんと150種類以上です。



本誌では、育てやすい植物や育て方のコツ、緑を取り入れたインテリアアイデア、お気に入り園芸用品、さらに、家庭菜園で収穫した食材を使ったおいしい料理レシピなど、植物とともにセンスよく暮らすヒントが詰まった一冊です。

<目次>

- 第1章:Life with Plants 緑と暮らす私の1日
- 第2章:植物との出会いはステイホームの日々に!
- 第3章:私の植物コレクションを全部紹介します!
- 第4章:育てて、食べる 家庭菜園始めました!
- 第5章:グリーンを買いに行きましょう! 都内最大級のガーデンセンターへ
- 第6章:2年で学んだお世話の極意
- 第7章:植物とインテリアの居心地のよい関係



『大人のおしゃれ手帖特別編集 桐島かれんの緑のある暮らし Life with Plants』
発売日:2022年3月22日
定価:1320円(税込)

公式YouTubeで
植物の動画を
続々配信中!

動画はこちら



桐島かれん
at Home

子どもたちが大きくなって手がかからなくなってきた今、たくさんの植物のお世話をすることで自分もまた生かされていることを感じています。緑に包まれて自然の秩序の中に身を置くことで心の平安を感じるようになりました。

桐島かれん (モデル)

1964年生まれ。1986年に大手化粧品会社のイメージキャラクターに起用され、モデルデビュー。夫は写真家の上田義彦氏。4人の子育て中にライフクラブブランド「ハウス オブ ロータス」を立ち上げ、現在はモデル業とともにブランドのクリエイティブディレクターを務める。『ラブ オブ ライフ』(学研プラス)やYouTubeチャンネル『桐島かれん at Home』にてライフスタイルを発信中。

見ているだけで癒やされる! かれんの「植物図鑑150」

誌面では、かれんさんが育てている植物を可能なかぎり掲載! 初心者におすすめの植物やかれんさんのお気に入り植物も紹介しているので、自分のライフスタイルにマッチした植物に出会えるかも!?

圧巻!「かれんの植物図鑑150」



ポトス



初心者におすすめ!

とにかく水やりを必要としない品種で、手がかからない。特に冬は「冬眠している」と思って、放置するくらいで大丈夫。

ピレア・ベペロミオイデス



かれんさんお気に入り!

写真左側は、葉の丸い形から「パンケーキプラント」と呼ばれるピレア・ベペロミオイデス。右に並べたスイカベペと同様に小ぶりてかわいらしいので、置く場所に限りがある方にもおすすめです。育てやすく、初心者にも◎。

ビギナーでもわかりやすい！ 観葉植物の選び方から育て方のコツまで

観葉植物を見て満喫するというよりも「手をかけ、世話をして、育てたい」という気持ちが強いかれんさん。“かれん流”植物の選び方から水・肥料のやり方、“お世話する”ためのグッズまで、かれん流の育て方をわかりやすくご紹介。

■元気な植物を見分けるコツは…
全体的にしっかりと根を張り
がっしりしているものや、葉色や
土の量などにも注目してみる。



■購入におすすめの季節や時期は…
植物を購入するのはできれば春～夏
にかけての適度に暖かく、湿度が
高い時期が種類も豊富でおすすめ。



■日当たりや水やりの程度は…
その植物がどこで生まれ育ったかを
知ると、光と湿度の必要量がわかる。
肥料に成長を助けてもらうのもOK。



植物と心地よく暮らす、センス輝くかれんさんのインテリアも大公開！

空間の主役になるような大きなシンボルトリーを置いたり、空間の中では大きすぎる葉を剪定したりと、かれんさんのセンスのよいグリーンとインテリアのコーディネートも学べます。

■アートと植物は寄り添う
ように飾る。



■カラフルな葉をもつ
植物をまとめる。



■床に並べる時は高低差を
つけてメリハリを出す。



家庭菜園で収穫した植物のオシャレでおいしいレシピもご紹介♪

観葉植物を室内で育てるだけでなく、庭で野菜やハーブのプランター菜園も始めたかれんさん。ミニトマト、キュウリ、ブロッコリー、ナスなど、育てた植物で作る、家族も大絶賛のおいしい定番レシピ10選も掲載しています。



■プランター栽培で育てた
ハーブは毎日の料理にも
大活躍です♪



▼ミニトマトの Pasta



▼揚げナスと卵の
ピリ辛タレ漬け



▼食用花を使ったアイスクューブを使って華やかに！

①収穫した食用花を
水洗いし、水気をとる



②製氷皿に詰め、
水をそそぐ



③冷凍庫で固めて完成！



ソーダ水など
に入れて♪



愛犬ダリちゃんも
登場します♡

