



## 快適Life



### 壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが主ですが、花粉は壁にもついているので、ぜひ、掃除しましょう。フロアワイパーを使い、上から下へ、ゆっくりと滑らせましょう。巾木にもたまっているので、フロアワイパー用のシートや、ぞうきんを使って、取り除きましょう。



晴れて気温が高い日や、乾燥して風が強い日は花粉が多く飛ぶ傾向にあります。屋前から屋方にかけてでもご注意を

## かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん

料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。ル・コレルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- 豚薄切り肉…100g、ハマグリ…大4~6個、菜の花…1/2束
- 水…50ml、日本酒…30ml、しょうゆ…小さじ1、かつおだし顆粒…小さじ1/2、赤唐辛子の輪切り…適量
- いりごま…小さじ2、ごま油…小さじ2

## ハマグリと菜の花と豚肉の蒸しもの

菜の花に加え、ハマグリの旨みたっぷりの蒸しものです。春の息吹を感じられる一品です。



※貝は、火を入れすぎると固くなるので、ハマグリが開いたら火を止めましょう。  
※ごま油は、食べる直前にかけると、香りよく仕上がります。

## 花粉に気をつけましょう

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとどまらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。

### ①掃除は、朝、人が動き出す前に

夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおすすめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りにかけましょう。

### ②服装は、花粉が付着しづらい素材がおすすめ

花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着しやすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニールといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

### ③換気口にも対策を

換気口から多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設置しましょう。



## Chottoいいかも

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？ 代表的なものから、この季節におすすめのものをご紹介します♪

マグカップで飲むときは、量をお好みで調整してください



### ■ おいしいハーブティーの淹れかた

- ティーポット(急須でもOK)にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- 沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3~4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。



### ■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめのハーブティーといえば、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があると言われています。ネトルは、ビタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。



カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとときを♪



ネトルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪

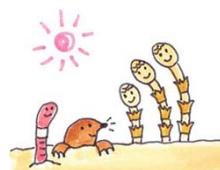
小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうがいいハーブティーもありますので、お店でご相談くださいね

※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。

※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



「答えはホームページで！」



|     |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|-----|------|
| シロザ | アボノ | ハリイ | ソメ  | ヒナマリ |
| ○   | ○   | ○   | ○   | ○    |
| ハルイ | ヒシモ | バン  | ウグス | ギヨウ  |
| ソメ  | ○   | ○   | ○   | ヨシノ  |
| ウグス | ○   | ○   | ○   | ○    |