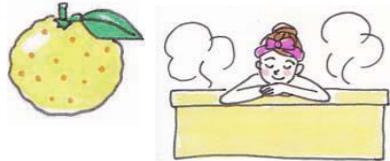




お困り事がありましたら
いつでもご相談ください

Health



柚子湯のつくり方

軽く洗い流し、5~6個、丸ごと湯船に入れる。

・切って使う場合は、実は、果汁などの刺激を感じることがあるので、絞らないほうが良い。

・不織布の排水口ネットなどに入れる、種などが浴槽に落ちるのを防ぐことができる。

12月、1月の季節湯の良いところ

12月の季節湯は「柚子湯」。柑橘系の香りも良いですね。血行を促進してくれる効果があり、疲れや冷え性にも良いと言われています。1月の季節湯は「松湯」。殺菌作用や血行促進、疲労回復の効果が期待でき、肩こり、腰痛にも良いそうです。

季節湯を楽しみましょう

日に日に寒さが増すこの時期、お風呂は癒しの時間ですね。そこで、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか?ここでは、12月と1月を紹介します。

●12月は柚子湯

「冬至に柚子湯に入ると1年中風邪をひかない」といわれています。柚子はこの時期に旬を迎えます。また、体を芯から温めてくれる効果が期待できます。

●1月は松湯

「神を待つ(=松)木」といわれ、冬でも葉が落ちないので「不老長寿の木」としても縁起の良い松は、まさに、1年の始まりにぴったり。保温効果も期待でき、森林浴をしているような、さわやかな香りにも癒されます。

松湯のつくり方

- ①ひとつまみ程度の松の葉を使い、樹脂をぬるま湯でよく洗い流す。
- ②鍋に松の葉と水を入れて火にかけ、水から煮出す。
- ③キッチンペーパーなどで濾し、煮汁を浴槽に入れる。



かんたんレシピ

細切り野菜とぶりのしゃぶしゃぶ

しょうゆベースにレモン汁を加えた、しっかり味の鍋つゆなので、ぶりの旨みとたっぷりの野菜が、つけだれいらずで楽しめます。



教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コ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/>

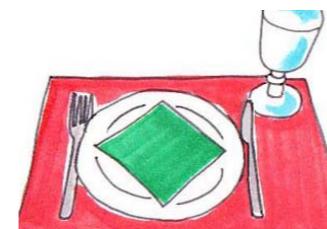
材料

- (2人分)
- ぶり(刺身用)…150g、白菜…1/8個、ニンジン…1/2本、エリンギ…2本、エノキ…1/2パック、豆苗…1/2パック
 - A: 水…400ml、しょうゆ・みりん…各30ml、酒…大さじ1、昆布だし顆粒…小さじ1、レモン汁…大さじ1/2

※野菜は細切りにすることで、比較的短時間で火が通るので、しんなりした野菜を、しゃぶしゃぶしたぶりで巻いて食べるのがおすすめです。
※シメには、お蕎麦がとても合います。

Chottoいいかも

■ ランチョンマットなどで雰囲気アップ



クリスマステイストのテーブルコーディネートを楽しみませんか?100円ショップなどのグッズを使えば、手軽に華やかな食卓が演出できます。

■ クリスマスのアイテムをさりげなく置く



大小のお皿を2枚重ねるだけ上品に見えます

■ テーブルナフキンをクリスマス風のものでまとめる

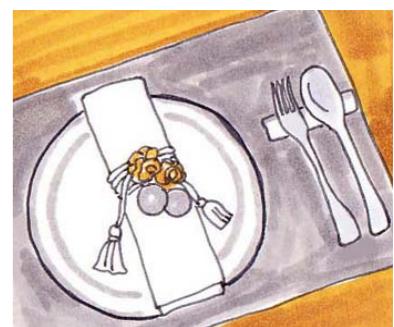


■ 100円ショップのクリスマスティースの紙皿などでお手軽に♪



クリスマステイストの紙皿や紙コップを使えば、すぐにクリスマス気分が楽しめます!

■ 色味を抑えたアイテムでシックな雰囲気に



白やシルバーなど、落ち着いた色でまとめれば、大人のクリスマスを演出できます。

簡単クロスワード



「答えはホームページで！」



○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。

カンチ○ウ

ア○ララ

カンジ○ユ
カウ○ク

ネンガ
ガキ