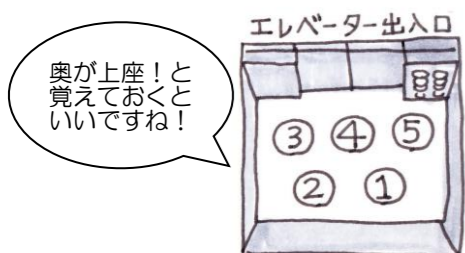


素敵だ和

場所別の上座・下座って？

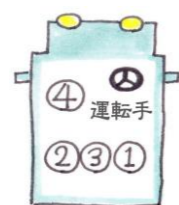
いろんな場所にも上座・下座が存在します。知っていれば、マナーにも活かせますよ。

- エレベーター…操作盤の奥が上座。つづいてその隣、その前、操作盤のすぐ前が下座となります。
- 玄関…靴箱に花などが飾ってあればそちらが上座、向かいの壁側が下座になります。しかし、飾り物のない、単なる靴箱であれば、靴箱側が下座になります。
- タクシー…下座は運転手横。上座は運転手の後ろとなります。
- 円卓…四角い座卓と同様、入口から正面最奥が上座、出入り口近くが下座となります。



スマートに靴を脱いだその後は

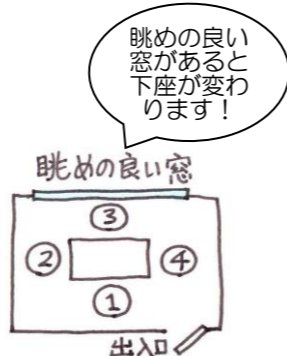
お家にうかがう際に欠かせないのは手土産ですね。差し上げるとき、玄関先ですぐ渡すのはNG。通された部屋で渡しましょう。また、手土産を入れた紙袋ごとすのめダメ。紙袋は外のホコリなどをよけるためのものなので、紙袋から出して渡しましょう。



タクシーの下座・上座の順番



円卓の上座・下座の順番



四角い座卓は通常、出入り口から最奥が上座ですが長めの良い窓がある場合は、窓の向かい側が上座となります。

かんたんレシピ

ししゃもとトマトの香味野菜マリネ

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)

- ししゃも ……6尾
- ミントマト ……3個
- もずく酢 ……1パック
- みょうが ……1個
- パクチー ……1/2束



- ①ミニトマトは2等分に切り、みょうがは縦に2等分して薄切りに。パクチーは粗切りにする。
- ②ししゃもは魚焼きグリルで焼く。
- ③器に②、ミニトマトを散らし、もずく酢をかけ、仕上げにみょうが、パクチーを散らす。

※手間のかかるマリネももずく酢を使えば簡単にできます。

快適Life

アロマオイルや水などで作るアロマスプレー。お部屋にシュッとさわやかな香りを楽しんだり、虫よけ対策に使うなど、いろいろ楽しみましょう！

■ おすすめのアロマオイル

蒸し暑い夏にはすっきりとした香りがおすすめ。
・ミントはペパーミントなら清々しい香り、スペアミントならすっきり感に加え、甘さも感じる香りです。
・柑橘系なら、さわやかさが際立つレモンやグレープフルーツが良いですよ。



■ つくってみよう！

【材料】(50ml)
お好みのアロマオイル10～15滴
精製水45ml / 無水エタノール5ml
スプレーボトル

【つくり方】

- ①無水エタノールをスプレーボトルに入れ、アロマオイルを垂らして、ボトルを振ってよく混ぜる。
- ②精製水を入れ、ふたをしてよく振ったら出来上がり！

※無水エタノールはオイルと精製水の混ざりをよくするためのものなので、使うたびに良く振れば、入れなくてもOKです。

※シトロネラやユーカリレモン、レモングラスは少し刺激があるので服や肌にスプレーする場合はアロマオイルの量を半分にしましょう。

■ 虫よけに良いのは？

・シトロネラやユーカリレモン、レモングラス。虫が嫌うシトロネラルという成分を含む香りがおすすめ！
・ハッカ油も虫よけに適しています。



まずは使いきりやすい50ml程度から始めてみましょう♪



ハッカ油は消臭効果も♪

シトロネラやユーカリレモン、レモングラスは刺激が少し強い。



カーテンにシュッと



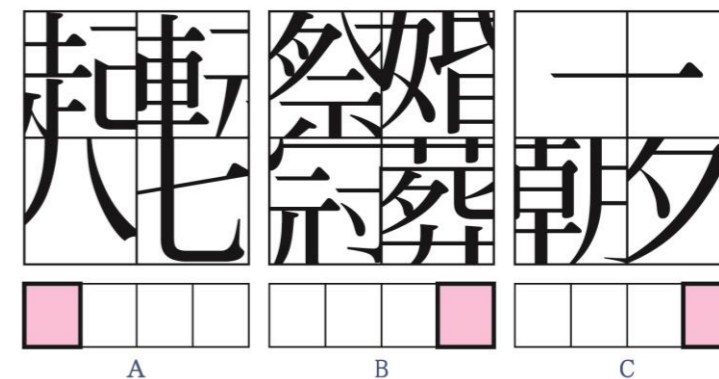
お休みの前にはリラックス効果が期待できるラベンダーがおすすめ

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答え

答えは左下にあります。