住まいのことなら LIXILリフォームショップ

LTS春日店通信

No.26　2月号

LIXILリフォームショップ
LTS春日店
住所：春日市岡本2丁目11 レジデンス春日1F
TEL：092-588-2310　FAX：092-593-5040　ホームページ：http//www.lixil-rs-kasuga.com/

Health　季節湯を楽しみましょう

大根湯のつくりかた

①大根１本分の葉を風通しの良い日陰に干し、４～10日ほど、しっかり乾燥させます。
②細かく刻み、不織布やネットの袋などに入れて、お風呂に入れます。

2月、3月の季節湯の良いところ

2月の季節湯「大根湯」の大根は、温泉成分にも見られる塩化物や、硫化イオンなどが含まれ、保湿効果があるそうです。
3月の季節湯「よもぎ湯」のよもぎは、殺菌作用のあるタンニンを含み、保湿・発汗効果が期待できる成分も含まれるそうです。さわやかな香りは春の訪れを感じさせます。

寒さが続く日々、お風呂でのんびりしたいですね。
そこで、お風呂で季節感を楽しむ、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、2月と3月を紹介します。

①2月は大根湯
お風呂に入れるのは、大根の葉。ビタミン類やミネラルを豊富に含み、昔から、農村地帯で、冷え症や婦人病のために取り入れられたそうです。

②3月はよもぎ湯
よもぎは、邪気を払うとされ、ヨーロッパでは、薬草系リキュールとして知られ、中国や韓国では生薬として用いられるなど、世界でも親しまれている植物です。

よもぎ湯のつくりかた

①よもぎの若くてやわらかい葉５～８本の汚れを落とし、水洗いして細かく刻みます。
②10～15分ほど、お好みの量のお湯で煮出し、葉を濾した煮汁をお風呂に入れます。

※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

かんたんレシピ　レモンクリームパスタ

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/

クリームのまろやかさのなかに、レモンの酸味をやさしく効かせたさわやかなパスタです！

材料
（2人分）
- パスタ…150g
- バター…20ｇ、生クリーム…150ml、牛乳…150ml、レモン果汁…1/2個分
- 飾り用レモンスライス…４枚、オリーブオイル・塩・こしょう…適量、ベビーリーフ…1/2パック、粉チーズ…お好みで

①たっぷりの湯に塩を加え、パスタをゆでる。

②フライパンにバター、生クリーム、牛乳を加えて火にかけ、バターが溶けたらレモン汁を加え、とろみがついたら火を止めて塩、こしょうで味を調える。

③②に①を加えて器に盛りつけ、レモンスライス、ベビーリーフをのせてオリーブオイルと、お好みで粉チーズをかける。

※レモン汁を入れた後、火を入れすぎると分離するので、とろみがついたらすぐ火を止めましょう。

快適Life

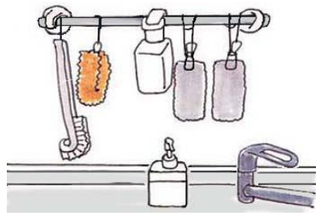
吊り下げ収納してみませんか？　吊り下げ収納をすると、掃除がしやすくなったり、見やすく、取り出しやすくなるなど、便利ですよ♪

■ 浴室のモノを吊り下げる

シャンプーなどのボトルを吊り下げると、底のヌメリ防止に。体を洗うタオルや洗顔用泡立てネットなどは、S字フックやクリップ付きのフックを使うと便利です♪　これらのアイテムは100円ショップやホームセンターで見られます。

■ キッチンも吊り下げ収納で衛生的に

キッチンは、スポンジを吊り下げることで、乾きが早く、衛生的です。



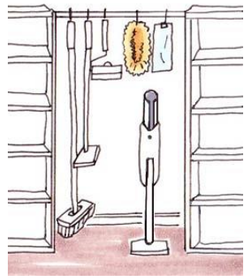
除菌スプレーなども吊り下げて食器用洗剤など、置くモノを限定すれば、シンクまわりの掃除もしやすい♪

■ クローゼットは専用のアイテムでひとまとめにして吊り下げる

バーに設置できる仕切り付きのホルダーを使えば、帽子やバッグが見やすくなります。また、見分けにくいニットなどもゆったり収納できます。

■ 掃除道具も吊り下げてスッキリ！

掃除道具は、壁に立てかけるより、雑多にならず、出し入れもラクチンです。



突っ張り棒を使えばデッドスペースも活用できます

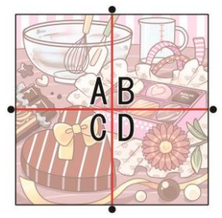
■ マグネットフックでゴミ箱を吊り下げる

洗濯機など、マグネットが使えるところにマグネットフックを設置し、ゴミ箱を掛ければ、床の掃除も簡単！

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



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。

答えは左下にあります。

答え：答え→B（A→チョコの形　B→計量カップのメモリ、チョコのデコレーション　C→リボンの端の長さ　D→葉の枚数）

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。