住まいのことなら LIXILリフォームショップ

おれんじ通信

NO:73
4月号

LIXILリフォームショップ
LTS南浦和店
TEL：0120-407-516
FAX：048-826-2202
HPはコチラ▶
http://lixil-rs-minamiurawa.com/

Health　季節湯を楽しみましょう

季節が移ろうこの時期、お風呂でリラックスして体調を整えたいですね。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」を取り入れませんか？ここでは、4月と5月を紹介します。

●4月は桜湯
桜湯は、桜の樹皮を使います。江戸時代に、中国の漢方を参考につくられ、お肌を健やかに保つのに良いと言われています。

●5月は菖蒲湯
さわやかな香りが特徴の菖蒲の葉。この香りが邪気を払うと言われています。端午の節句が近づくと、スーパーなどでも見られますね。

桜湯のつくりかた

①桜の樹皮を剥いで刻み、天日干しで乾燥させます。
②乾燥させた樹皮をお茶パック用などの袋に入れ、鍋で水から10～20分煮出します。
③煮汁と袋を浴槽に入れます。

4月、5月の季節湯の良いところ

4月の季節湯「桜湯」は桜の樹皮を使いますが、フラボノイドが含まれ、あせもなど、肌トラブルに良いと言われています。やわらかな香りは、リラックス効果もありますね。5月の季節湯「菖蒲湯」は、アヤメ科の花菖蒲とは違い、サトイモ科の菖蒲の葉を使います。菖蒲の根に血行促進や疲労回復に良いとされる成分が多く含まれているそうです。

菖蒲は「勝負」、武道･武勇を重んじる「尚武」に通じるとも言われています。

菖蒲湯のつくりかた

スーパーなどで見られる菖蒲の葉を、そのまま浴槽に入れても良いですし、長すぎる場合は、２つか３つに折って不織布の袋などに入れても良いです。

※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　えびとしらすのかき揚げ

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/

エビのぷりっとした食感と甘みにさわやかなクレソンの香りがマッチ♪ 春らしいメニューです。

材料
（4個分）
- エビ…小12尾、しらす…30g、玉ねぎ…1/4個、クレソン…1束
- 小麦粉…50g、マヨネーズ…大さじ1、冷水…80ml、揚げ油…適量
- レモンくし切り…２個、塩…適量

①えびは背ワタを取り、殻をむく。玉ねぎは薄切りにし、クレソンは粗切りにする。

②マヨネーズに水を加えて混ぜ、小麦粉を合わせてざっくりと混ぜる。

③②に①、しらすを加えて混ぜ4等分し、お玉に乗せて1つずつ170度の揚げ油に静かに入れて揚げる。

④お皿に盛りつけ、レモンのくし切りと塩を添える。

※揚げ衣に、卵ではなく、マヨネーズを使うことで、軽い揚げ上がり＆食感が楽しめます。
※油に入れて具が広がったら、素早く寄せましょう。

快適Life

おウチにあるさまざまなデッドスペースを活用してみませんか？
100円ショップやホームセンター、インターネットで手に入るアイテムを使ったアイデアを紹介します。

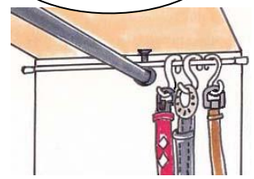
■ キッチンの収納扉裏

扉と収納スペースとの間にあるすき間を活かして、さまざまなモノがしまえます。

粘着テープ付きのフックを設置し、ワイヤーネットを引っかけてワイヤーネット専用のカゴを設置すれば、ラップやアルミホイル、調味料などを収納できます。

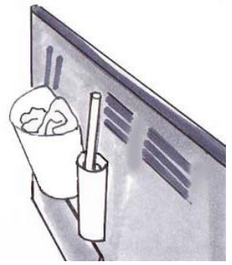
■ クローゼット＆押し入れ内部の脇

突っ張り棒を使えば、バッグやベルトが掛けられます。



■ テレビ裏

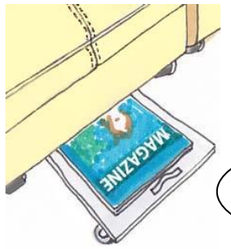
テレビ裏も立派なデッドスペース。強力両面テープを使ったり、専用のラックを使えば、生活感のあるモノを隠しながら収納できます。

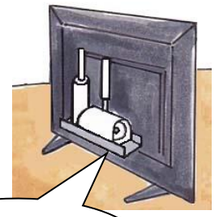


強力両面テープでケースを固定すれば、掃除道具がしまえ、出し入れもラクチンです。

■ ソファ下

板にキャスターを設置し、手前に取っ手を付ければ、出し入れしやすい収納アイテムの出来上がり！ 雑誌などをしまえます。

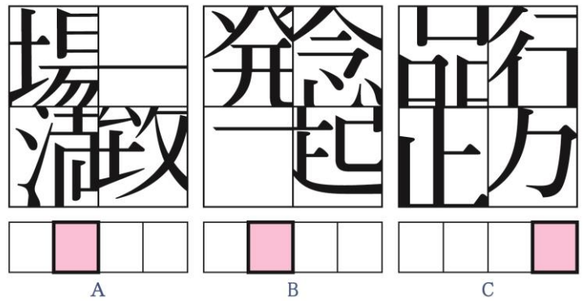




※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

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答えてください。



答え

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。

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。