



Health

季節湯を楽しみましょう



暑いときこそ
お風呂でのんびり

薄荷湯のつくりかた

- ①ミントの葉を摘む。
- ②生のままか、もしくは、陰干しして乾燥させたものを2つかみ分ほど、不織布の袋（お茶パックや、排水口、三角コーナー用など）に入れる。
- ③②に、1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと風呂に入れて混ぜる。

8月、9月の季節湯の良いところ

8月の季節湯は「薄荷湯」。薄荷（ミント）は、血行促進の効果があるので、冷房による冷え性にも良いです。疲労回復の効果も期待できます。9月の季節湯は「菊湯」。菊に含まれるカンフェンなどの精油成分が皮膚を刺激。血行促進や、老廃物の代謝を活発にしてくれるほか、保温効果も期待できるので、夏の疲れを癒すのにはぴったりです。

厳しい暑さが続く日々、お風呂はついシャワーで済ませがちでは？暑さで体が疲れたときこそ、湯船に浸かってリラックスを。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？

●8月は薄荷（はっか）湯

薄荷、つまりミントです。メントール効果で、ひんやりする感覚は夏にはぴったり！しかも、血行促進の効果がありながら、汗が引くのが早いところも良いですよ。

●9月は菊湯

9月9日は、菊の花を楽しみながら、邪気払いや不老長寿を願う重陽の節句ということもあり、お風呂でも菊を楽しむようになりました。香りに癒されるのはもちろん、血行促進の効果が期待できます。

菊湯のつくりかた

- ①葉を摘みとる。
- ②生のままか、陰干しにして乾燥させたものを2つかみ分ほど不織布の袋などに入れる。
- ③②に1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと、風呂に入れて混ぜる。

菊湯に使うのは、リュウノウギク。花を湯船に浮かべても良いですよ



薄荷湯は市販の入浴剤を使うのも良いですね



薄荷茶でも代用できます。自然食品店などで入手できます。

菊湯は、生の菊花がない場合、菊花茶で代用可能。台湾茶または中国茶専門店で購入できます。
※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。

Chottoいいかも

花の持ちが短くなるこの時期、ドライフラワーをつかって、お部屋に彩りをプラスしてみたいはかがでしょうか？

■ 吊るしてつくる

風通しの良いところに、花をさかさまにして吊るせば、1~2週間でできます。吊るしている姿がすでにインテリアになるのも良いですよ♪ 水に浸かっていた茎を切り、余分な葉っぱを落としてから吊るしましょう。



1輪ずつ、もしくは、少量ずつ吊るすと、風通しが良く、よりきれいに仕上がります

生花はエアコンの風は苦手ですが、ドライフラワーにするなら、エアコンの風を利用し、乾燥を早めるという手もあります。



●ドライフラワーのポイント

・おすすめの花は、バラなどの色のキレイな花のほか、センニチコウ、スターチス、エリンジウムといった、生花からカサカサした触感の花だと、ドライにしても色味が大きく変わらないので良いですよ。
・ドライにするときは、花が開ききったときがおすすめ。つぼみのままだと、水分が抜けにくい。

■ 水に挿しながらつくる

ドライ・イン・ウォーターといい、花器に水を5センチほど入れ、ゆっくり蒸発させながら、花の水分も抜く方法。1~2週間でできます。アナベル（アメリカアジサイ）などのボリュームのある花や、ユーカリなどのグリーンもおすすめです。

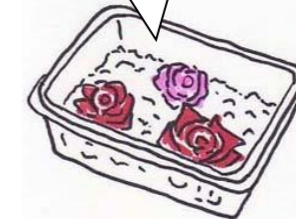


こちらも、風通しの良いところに置きましょう。

■ シリカゲルを使う

バラなど、生花の鮮やかな色を残すなら、シリカゲルがおすすめ。花と茎を2センチほど残して切り、密閉容器にシリカゲルを1センチほど敷き詰め、その上に花を置く。スプーンなどで優しくシリカゲルをかけて完全に埋めたら、フタをして1週間ほど置く。

シリカゲルは、必ずドライフラワー専用のものを使いましょう



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

豚バラ肉と枝豆の台湾風

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)

- 豚バラ肉…200g、枝豆（茹で）…120g、ニンニク…1かけ
- ごま油…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、はちみつ…大さじ1、五香粉…小さじ1/2
- 糸唐辛子…適量



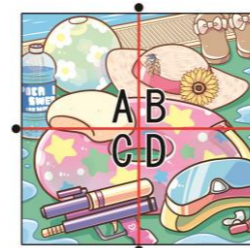
枝豆をさやごと使い、五香粉の香りを効かせました。甘じょっぱさでご飯が進む一品です

- ①豚バラ肉は5センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉、ニンニクを焼く。
- ③②に枝豆を加え、しょうゆ、はちみつ、五香粉を加え、和えながら炒める。
- ④器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

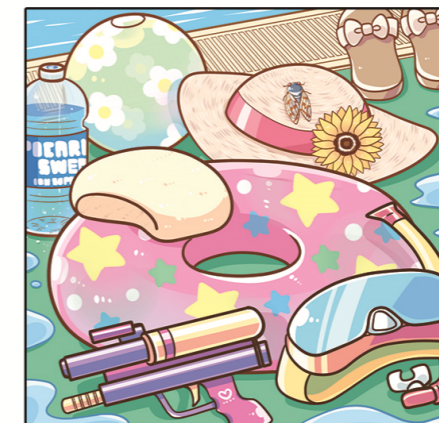
※糸唐辛子がない場合は、赤唐辛子の輪切りをニンニクを入れるタイミングで加えると良いですよ。

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。



答えは左下にあります。