

ご存知ですか？

エシカル消費とは？



お菓子や衣類などいろいろあるので、検索してみるのも良いですね

フェアトレード認証商品や、売上金の一部が寄付につながる商品を購入することで、多くの人々が持続可能な生活が送れるようになります。

地域への配慮も大切

パソコンやスマホでポチッとすればいろんなモノが手軽に買える時代ですが、身近な場所で頑張っている人たちに目を向け、応援することも大切です。そこで、地元の本屋さん、電気屋さん、お肉屋さんといったお店で商品を買ったり、地元産の食材を選んだりすることで、地元が元気になり、地域振興につながります。



電球を省エネのLEDに替えることも環境に配慮することにつながります。

かんたんレシピ

クレソンとイカの中華風サラダ

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)

- イカ…1杯、日本酒…大さじ2、クレソン…1束、ブロッコリースプラウト…1パック、モッツアレラチーズ(一口サイズ)…50g、
- 食べるラー油…大さじ1、ごま油…大さじ1、黒コショウ…適量



たっぷりのクレソンとゆでイカにモッツアレラチーズをプラス。食べるラー油でパンチを効かせた、食べ応えのあるサラダです♪

- ①イカは内臓を取って下処理をし、胴は輪切りに、ゲソは食べやすい大きさに切る。
- ②①と日本酒を入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ③クレソンは茎2センチほどを切り除いて、3等分にし、根を切ったブロッコリースプラウトと混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、②と2等分にちぎったモッツアレラチーズをのせる。
- ⑤食べるラー油とごま油を混ぜて④に回しかけ、黒こしょうを振る。

※イカは火を入れすぎると固くなるのでご注意ください。全体的に白くなり、表面がピンク色になった状態が、だいたいの目安となりますので参考にしてください。
※クレソンは、調理直前まで水につけておくとシャキッとします。

Interior

最近、話題の韓国風インテリア。いったい、どんなインテリアなのか？ 具体的なポイントを紹介しましょう♪

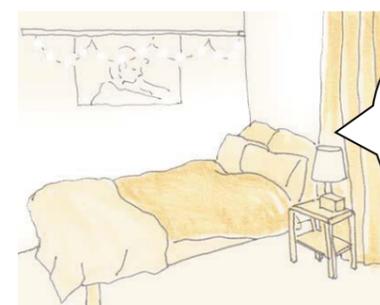
■ 空間のベースは白やベージュで統一



シンプルな色で統一し、木の温もりのある家具や、ウッディカラーのインテリアをポイントに入れると良いです。

インテリアアイテムは、テーブルや棚だと、取り入れやすいですね。

■ 優しい雰囲気アイテムやアクセントになる間接照明もポイント



このお部屋の韓国風インテリアのポイント
①ナチュラルテイストのイラストが描かれた布地のポスター
②ベッドは低めがトレンド♪

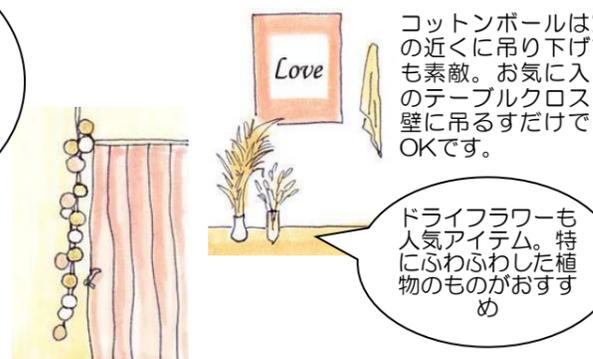
コットンやリネンの布、コットンボールやフェアリーライトといった間接照明もよく見られます。

■ ラタンのアイテムを取り入れる



ラタンのトレイなら、より手軽に取り入れられます♪

ラタンのインテリアアイテムも、韓国風インテリアのトレンドだそう。置くだけで、さりげない存在感を漂わせます。



コットンボールは窓の近くに吊り下げても素敵。お気に入りのテーブルクロスや壁に吊るすだけでもOKです。

ドライフラワーも人気アイテム。特にふわふわした植物のものがおススメ

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。