

快適 Life

“バルコニスト” デビュー？

秋の柔らかい日差し“小春日和”に、家のベランダやバルコニーを外リビング・ダイニングとして活用して楽しむ“バルコニスト”デビューをしてみませんか？

小さなテーブル&チェアを出してお茶やランチをすれば、お外ライフの始まり。外用サンダルに履き替えなくても、室内からそのまま出られるよう、使わなくなったマット類を敷くと良いですよ。今年も十三夜が11月1日、満月は4日、ボジョレーヌーボー解禁日は16日。夜のベランダが活躍する機会も多そう。ストールやひざ掛けをしながら秋の少し冷えた空気を感じるのも、新しい楽しみになるかもしれませんね。



LEDランタン



LEDキャンドル



LEDなら安心ね！



気持ちいい～！

Good morning

読書や仕事も！

ちょっとご注意

音(声)や匂いは近隣の迷惑にならないように気をつけましょう。マンションは管理規約等で、使用に関して決め事があるので、確認をしましょう。また、強風で物が飛んでしまわないように、収納や固定をきちんとすると良いですね。

かんたん手料理

ホントに簡単！すぐできる！

鯖サンド (カレー風味)

秋鯖が美味しい季節です。『サンドイッチに鯖～？！』という声が聞こえそうですが、これが意外に合うのです。脂ののった鯖と相性抜群の酢野菜を使って休日のランチなどにどうぞ！



トルコの鯖サンドをアレンジ！

材料

(1人分)

- 生鯖 切り身1/4匹分
 - カレーパウダー
 - 小麦粉・コショウ 少々
 - オリーブオイル 大さじ2
 - バゲット 中1/3本
- (野菜)
- 白菜 1枚
 - 人参 1/3
 - サラダ菜 2枚
- (調味酢)
- 酢 大2
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2



①白菜は、横に5mm幅で刻み、にんじんは千切り、調味酢をかけておく。

②鯖は骨を抜き取る。カレーパウダー、コショウ、小麦粉を混ぜたら鯖の両面に振る。

③フライパンを中火で熱し、オリーブオイルで②の鯖の皮目を約3分焼き、皮がパリっとしたら裏返し、約3分焼く。油はよく切る。

④バゲットは横半分に切れ目を入れる。サラダ菜と①の野菜、③の鯖をはさんで完成。

※調味酢の砂糖を蜂蜜にしても良いですし、レーズンを入れても美味。
※バゲットを食パンに変えたり、酢野菜を普通の野菜に変えても！お好みでどうぞ。

11月7日は

立冬

穏やかな秋の日が続いても、この日から暦の上では冬が始まり、朝晩は冷え込むようになってきます。季節の変わり目は体調もみだれがち。風邪かな？と思ったら、自分にあった“My風邪初期対策”を！ニンニクたっぷり餃子・しょうが入り味噌汁・カレーを食べる！など、色々な方法がありますね。また、昔から伝わる、しょうが湯・たまご酒・ねぎ湯などを取り入れてみるのも良いでしょう。

首を冷やさない…

手洗い・うがいは365日ね！

風邪かな？と思ったら…



しょうが湯の作り方



たまご酒の作り方

たまご1と砂糖小さじ1を入れ良く混ぜ、茶こしでこして小鍋に入れる。酒100ccを加え、弱火で熱しながら丁寧に混ぜ、とろっと温まったら完成です。砂糖を蜂蜜に替えたり、しょうがのしぼり汁を入れても良いですね。※煮切ってもアルコール分は残るので、お酒の弱い方、お子様には向きません。



作ってみてね！

Beauty

今年も残すところ2か月！家事や仕事で毎日働いてくれている手。意外と見られている『指先&ネイル』。磨くだけ・マニキュア・ジェルネイルなどお洒落も様々、楽しんでいる方も多くなってきているようです。“ネイル”のお洒落をすれば、日々の指先に注意が向き、女子力もUP！お手入れを小まめにすることで、この乾燥する時期の指先・爪のトラブルも減り、一石二鳥かも？！爪にお洒落をしない方も、お手入れは同じですので、参考にしてください。

■ 洗ったら良く拭く

水分が付いたままだと、爪も乾燥してしまいます。タオルでしっかりと水分をとりましょう。ゴシゴシしないで、ポンポンと優しく！忘れがちな指の間、爪先、爪裏もしっかりと。ジェルネイルをしている場合、水分が隙間から入ると、取れやすくなります。



■ とにかく保湿

ハンドクリームを塗る時は、爪にもつけてマッサージを！血行が良くなり、ささくれの防止にもなります。ジェルネイルやマニキュアをしている方は、特に湯上りに“ネイルオイル”がおすすです。甘皮の部分に塗って軽くマッサージしてあげましょう。



■ 家事とシャンプーは最注意！

家事(水仕事)の際には、綿の手袋をしてから、ゴム手袋をするのがベストです。綿の手袋をする事で、手と指先がソフトに守られます。シャンプーの際は、爪を立てずに指の腹で！シャンプーブラシもおすすです。

