### 。。☆

## 知っていますか?

# 快適 Life



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。

# "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。 今年は十三夜が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!

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!



### 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

トルコの鯖サンドを アレンジ!

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。

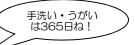
④バゲットは横半分に切れ目を 入れる。サラダ菜と①の野菜、 ③の鯖をはさんで完成。

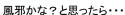
※調味酢の砂糖を蜂蜜にしても 良いですし、レーズンを入れても美味。 ※バゲットを食パンに変えたり、酢野菜を 普通の野菜に変えても!お好みでどうぞ。

# 11月7日は

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" Mv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。











### 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。



# Beauty

今年も残すところ2カ月!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ュキアをしている方は、特に 湯上りに"ネイルオイル"がおすすめです。 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めです。





ホームページも見てね(\*^\_^\*)♪

ライファ脇町

でどうぞ(^^♪

ホームページでスタッフブログも是非チェックしてみてね(^・^)♪

ライファ脇町

検索へ