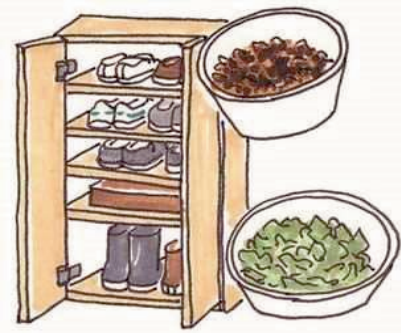


快適Life

コーヒー粉や茶がらをリサイクル♪



コーヒーのかすや緑茶がらの消臭は、冷蔵庫や靴箱などに使えます。ニオイの効き目がなくなってきたな~と思ったら取り換え時です

ほっとする時間のお供であるコーヒーや緑茶。コーヒーを淹れたときに出るかすや緑茶の茶がらは、いろいろ使えます！

- ①消臭にお役立ち！…どちらも使えます。クッキングシートなどにコーヒーのかすや緑茶がらを平らに置いてしっかり乾燥させ、小皿や容器などに入れて使います。
- ②魚焼きグリルの脂取りに…どちらも使えます。グリルのトレイに水とコーヒーかすか緑茶がらを敷いて魚を焼くと、魚の脂をそれらがキャッチしてくれ、後片づけがラクに。
- ③コーヒーのかすは研磨剤代わりに…ペットボトルに少量のコーヒーのカスと水を入れてシャカシャカすれば、キレイになりますよ。

湿ったままでも消臭などに使えます

どちらでも湿ったままで生ゴミに直接かければニオイを軽減できますし、どちらも油を取りやすくしてくれるので、コーヒーのかすは、手に付いた油にすりこむと取れやすくなります。緑茶がらは、パックなら油がついたフライパンや食器の下洗いに使えば、洗剤の量も減らせ、スポンジもギトギトになりません。



緑茶がらは料理にも使えます！茶がらとじゃこを炒め、しょうゆ、みりんで味付けして佃煮に。チャーハンに加えれば、彩りのいい仕上がりになります

かんたん手料理

ホントに簡単！すぐできる！

リンゴと春菊のアンチョビサラダ

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/>

春菊のさわやかな味わいとりんごの甘さとのなかに、アンチョビの塩気がほどよく効いたサラダです♪



※春菊の葉は、水に浸けるとシャキッとします。
※マッシュルームは生で食べるので、新鮮なもの(傘がすべすべして身が締まったもの)を選びましょう。

- ①リンゴはくし切りにし、横にして薄く切る。マッシュルームは薄切り、春菊は茎から葉を摘む。アンチョビはみじん切りにする。
- ②リンゴ、マッシュルーム、アンチョビを合わせ、マヨネーズ、オリーブオイル、粉チーズ、黒こしょうを加え、混ぜあわせる。
- ③②に春菊を加え、ざっくりと混ぜ、器に盛りつけて、仕上げに黒こしょうをふる。

材料

(2人分)

- リンゴ…1/4個、マッシュルーム…3個、春菊…1/8束、アンチョビ…3フィレ
- マヨネーズ・オリーブオイル…各大さじ1、粉チーズ…大さじ1、黒こしょう…適量

ご存知ですか？

2月の月の和名は如月

2月に入ると、春を感じさせる陽のぬくもりと、厳しい寒さが交差する、季節の変わり目にさしかかりますね。

2月の和名は「如月(きさらぎ)」です。日本には、このような美しい別名があります。如月は、まだ、寒さがあるので衣を重ね着することから、「衣更着」から転じたと言われていました。また、春の陽気が更にやって来る時期なので「気更来」とも呼ばれ、まさに、2月の気候が良く表れています。

ちなみに、陰暦では1月~3月が春で、2月は真ん中にあるので「仲春(ちゅうしゅん)」という別名もあります。



主な季語は「早春」、「残雪」、「余寒」、「梅」など。このような移ろいのある時期の自然の変化にも注目したいですね

2月の暦いろいろ

「節分」や「立春」など、暦でも節目を迎える日がある2月。ほかにも、「雨水(うすい)」という日があります。これは、降雪から降雨に変わる頃を告げる日とされ、毎年、2月19日頃で、今年はまだに2月19日です。ちなみに、この日にひな人形を飾ると、良縁を運んでくれるそうです。

2月の花には、「スノードロップ」(花言葉は希望)、「ミモザ」(花言葉は友情)、「デイジー」(花言葉は平和、希望)など。見た目もかわいいた花が多いですね



Easycraft

気軽に彩りを楽しめるフェイクグリーンを飾ってみませんか？ 100円ショップや雑貨店などで手に入ります。

■ちょっとした入れ物などに入れるだけ！



レターラックにざっくりと入れてみました。とってもおしゃれなインテリアになります。

■1つだけでも十分絵になります



花びんや空きびん、タンブラーなどに1つ挿すだけでもさりげない彩りになります。



いくつか並べてもかわいい♪

■ワイヤーかごと組みあわせる



ワイヤーかごに入れると、大人カワイイ雰囲気に。下の方に多肉系など茎のないフェイクグリーンを組みあわせることで、ほかの茎が目立ちにくく、見た目がキレイになります。

初めは1種類からデコレーションしてみると安心です

■フォトフレームをデコレーション



フォトフレームにボンドやグルーガンで接着すれば、個性的な表情に。配置を決めてから接着してくださいね。



グルーガンとは？スティック状の樹脂を溶かして接着する道具。100円ショップやホームセンターで手に入ります。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください