

ご存知ですか？



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、多くの方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っ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。

エシカル消費とは？

環境に配慮したさまざまな活動が目されるなか、よく耳にする「エシカル消費」。エシカル消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことを言います。

●人や社会への配慮

たとえば、チョコレートや衣類の材料になるコットンなど、身の回りのものが私たちの手元に届くまで、いろんな人の関わりや工程があります。中には、発展途上国で安い賃金で働き、貧困に苦しむ人も。そこで、商品が届くまでのストーリーに思いを巡らせてみましょう。

●環境への配慮

地球環境を考え、小さなことでもできることをすることで、環境への配慮につながります。たとえば、マイバッグやマイボトルを使う。エコ商品や、資源保護の認証がある商品、CO2削減の工夫をしている商品を選ぶなど。食品ロスを減らすことも大切です。



かんたんレシピ！

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



クレソンとイカの中華風サラダ

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



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。

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。

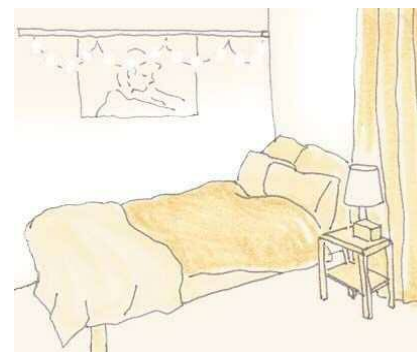
■ラタンのアイテムを取り入れる

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。

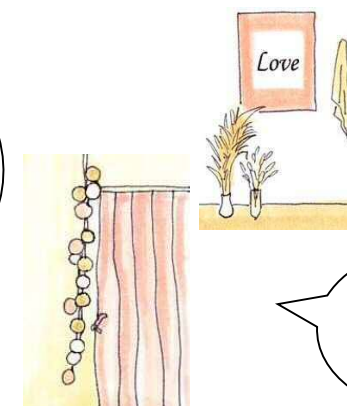
■優しい雰囲気アイテムやアクセントになる間接照明もポイント



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。

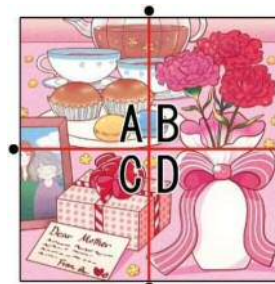
コットンボールは窓の近くに吊り下げても素敵。お気に入りのテーブルクロスや壁に吊るすだけでもOKです。



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すすめです。

熟語探し

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。



答えは左下

