

Life & Select

NEWS LETTER

2019.06
June

INDEX

- ・湯船に加えるだけ
バスソルトで快適なバスタイム
- ・4種のキノコの
クリームフジッリ
- ・イヤな湿気もこれでスッキリ!
住まいの梅雨対策
- ・さわやかな風をもとめて
北海道の離島へ



4種のキノコのクリームフジッリ

材料 (2人分)

■ パスタ(フジッリ) …… 120g	■ 湯 …… 80cc
■ きのこ …… 120g (エリンギ・しめじ・シイタケ・舞茸など)	■ 生クリーム …… 60cc
■ ガーリックオイル …… 大さじ1	■ バター …… 20g
[・にんにく …… 1かたまり ・オリーブオイル …… 200cc ● にんにくをみじん切りにして瓶に入れ、 オリーブオイルを注ぐ。]	■ 粉チーズ …… お好みの量 ■ 粗挽きコショウ …… 少々 ■ イタリアンパセリ …… 適量
	<キノコ炒め用> ■ オリーブオイル …… 大さじ1 ■ 塩 …… ひとつまみ

作り方

- 1 キノコは石づきを取り、小房に分けるか、食べやすい大きさに切る。オリーブオイルで炒め、ひとつまみの塩をかけてさらにしっかり炒めたら、パットに取る。
- 2 パスタはたっぷりの湯で、ゆで時間の1分前に茹で上げる。
- 3 フライパンにガーリックオイルを入れ中火にかけ、湯、①のキノコを入れ1~2分煮詰める。
- 4 ③に生クリームとパスタとバターを加え、水分を吸わせるようにさらに1分ほど火にかける。
- 5 器に盛り付け、粉チーズ、粗挽きコショウをかけ、刻んだイタリアンパセリを散らす。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

「フジッリ」とは、らせん状パスタのこと。ソースがとても絡みやすく、その特徴を活かしてお料理すると楽しいパスタです。



イヤな湿気もこれでスッキリ! 住まいの梅雨対策

ジメジメと降り続く雨。不快に感じているのは人間だけではありません。家だって湿気は苦手。放っておくと、カビやニオイなどさまざまなトラブルを発生させます。



湿気がもたらす 最大の悩み

カビ対策

「温度」「湿度」「栄養」「酸素」。この4つの条件が揃うことでカビが発生。さらに気温25℃以上、湿度75%以上になると繁殖するといわれます。栄養となる部屋のホコリや浴室の石けんカスなどはこまめに取り除き、水分はタオル等で拭き取ります。

夏の結露は 見えないところに

結露対策

「夏型結露」は壁の中や床下などに発生し、家の構造部分を傷める原因になります。エアコンや換気扇を使い、湿気を外に出し、常に換気をすることが必要です。

アレルギーの 原因にも

ダニ対策

ダニは気温25℃、湿度60~80%くらいになると増殖します。中でも布団は特に繁殖しやすい場所。熱と乾燥でダニをノックアウト。そのあとていねいに掃除機をかけましょう。

乾かないから 臭くなる?

部屋干し対策

部屋干しのイヤなニオイの原因是雑菌によるもの。汚れをしっかりと落とし、早く乾かすのが部屋干しのカギ。洗濯物の間隔を空け、大きいものと小さいものとを交互に干します。シーツやバスタオルなどは空気に触れる面積を増やすため、蛇腹に干すのがコツ。

湯船に加えるだけ

バスソルトで 快適なバスタイム

ダイエットやデトックス効果が高いと人気のバスソルト。天然由来成分なので、湯船に入れたり体に擦り込んでスクラブ剤として使うことができます。いつもの入浴剤のかわりに天然塩を入れた入浴法を試してみては。

.....バスソルトとは.....

バスソルトとは、天然塩などの塩分をベースとした入浴剤のこと。欧米ではすでに古くから使われているアイテムで、最近では、お店やネットなどで気軽に購入できるだけでなく、手作りして楽しむ人も増えています。岩塩や死海の塩を使ったもの、ハーブなどと組み合わせて香りを楽しめるものなどが人気です。また、全身のマッサージに使用することもできます。



バスソルトの持つおどろきの効果

発汗、美肌、保温、代謝のアップ、腸内運動の活発化など、湯船に加えるだけでさまざまな効果が期待できます。



使い方

使い方はとっても簡単。200ℓの浴槽に対して、約50gを混ぜるだけでOK。粒の大きなものは、麻や不織布の袋に入れて溶かしながら使うようにしましょう。

なぜ効果的なの?

ミネラル成分が汗線から浸透し、カラダの中に溜まった毒素を体外に出すように促してくれます。また、角質層もやわらかくなりますし、末梢血管の血流も良くなります。

アロマでリラックス効果アップ!

重曹を使ったアロマバスソルトの作り方

材料（10回分）

- ・天然塩 200g
- ・重曹(食用のもの) 100g
- ・エッセンシャルオイル
- ・容器(ジャムの空き瓶などふた付きのもの)

① 塩、重曹が均等になるようよく混ぜ合わせます。

② エッセンシャルオイルを10~20滴加えてかき混ぜます。

③ ふた付きの容器に入れて保存しておきます。

※一般的な食塩では効果がありませんので、にがりやミネラルを含む天然塩を使うようにしましょう。

さわやかな風をもとめて

北海道の離島へ

どこまでも広がる大地と雄大な自然。海の幸、山の幸ともに恵まれた「北海道」。言わずと知れた人気の観光地です。そんな北海道に、実は509もの島があるってご存知でしたか?そのうち人が暮らしているのは5つの島のみ。奥尻島、天売島、利尻島、焼尻島、礼文島、いずれも島ならではの自然と味覚が楽しめます。今回は、魅力たっぷりの北海道の離島をご案内します。



礼文島 れぶんとう

日本最北の島、礼文島。夏は高山植物に囲まれる「花の島」。国立公園に指定されていて、約300種の高山植物が可憐な花を咲かせます。また、おすすめグルメはやはり「ウニ」。そのほか、島の名産「ホッケ」を使った「ホッケのちゃんちゃん焼き」も人気のグルメのひとつです。

利尻島 りしりとう

特産、利尻昆布は高級料亭でも使われる昆布の最高級品。ウニやイクラ、アワビなど海のごちそうも絶品です。また、海底噴火で誕生した利尻富士と呼ばれる「利尻山」が有名。3合目から湧き出る「甘露泉水」は、日本名水百選にも選ばれる名水です。ふもとに広がる「姫沼」では美しい逆さ富士が見られることも。手つかずの自然をめぐるトレッキングやハイキング、キャンプなどが人気です。

焼尻島 やぎしりとう

島の3分の1が森林という、海と緑に囲まれた島。上から押しつぶされたように横へ横へと枝を広げる老樹「オンコの莊」、バードウォッチングに最適な深林の渓谷「ウグイス谷」など、国定公園にも指定されている自然を満喫。この時期、黄色いエゾカンゾウやエゾスカシユリなどが島一面を覆います。



天売島 てうりとう

この島のシンボル「赤岩」。海面から垂直にそりたつ高さ48mの岩の周辺は、ウトウや海猫の繁殖地として有名です。ウトウはウミスズメ科の鳥で俊敏な動きが特徴。春から夏にかけては子育てのシーズンで、80万羽を超えるウトウを間近で見ることができます。世界最大のウトウの繁殖地であり、夕暮れ時に鳥たちがいっせいに帰巣する姿は圧巻です。

奥尻島 おくしりとう

これから夏にかけておすすめなのは、なんといっても「ウニ」。とれたてのウニをたっぷりとごはんの上のせれば、贅沢ウニ丢のできあがり!また、一年中いただけるのがこちらも高級食材の「アワビ」。殻つきのまま焼いた「アワビの地獄焼き」など、新鮮だからこそ味わえる海の幸がいっぱい。また島の周囲には、自然がつくったアート、奇岩が点在。海にぽっかりと浮かんだ高さ19.5mものドーナツ状の岩「鍋釣岩」、ホヤに似ていることから名づけられた「ホヤ岩」など、見どころも盛りだくさんです。

社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0017 静岡県浜松市浜北区豊保 137-8-2

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/