

Life & Select NEWS LETTER

2020.12
December

INDEX

- おうち時間を利用して作る
クリスマスボード
- お肌と健康の大敵!
空気の乾燥について
- 心と体をリラックス
アロマの効果
- 花のある暮らし 12月
ポインセチア
- 鮭ときのこの和風クリームパスタ
かぼちゃタルト

おうち時間を利用して作る

クリスマスボード

今年のクリスマスは、おうち時間を利用してクリスマスを彩るアイテムを手作りしてみませんか。「クリスマスボード」は毛糸と釘を使って作るこの季節にぴったりのオブジェ。好きな模様をデザインして、ランダムに毛糸を掛けていっただけであたたかみのあるアート作品のできあがり。今回はクリスマスツリーをイメージして作ります。お部屋に飾ってクリスマス気分を盛り上げて。



作り方

用意するもの

- 下絵
(今回は正三角形の鱗形)
- 毛糸
- 釘
(2~3cmくらいの丸頭釘)
- コルク板
(木板でもOK)
- ハサミ



1



コルク板に下絵を置き、1cmくらいの高さに揃えて釘を刺していきます。

2



釘を刺し終えたら型紙を破いて外します。

3



毛糸を左下の釘に結んで固定します。

4



毛糸を釘にランダムに掛けていきます。

5



掛け終えたら③の毛糸と結びます。余分な毛糸はカットしておきましょう。

完成



お好みでアレンジもOK。好きなパーツを飾ったり、リボンをつけたりして完成です。

お肌と健康の大敵!

空気の乾燥について

空気が乾燥してくると体からどんどん水分が発散してしまうため、水分不足による影響が出てきます。お部屋の空気に潤いを与え、常に快適な空間づくりを心がけましょう。



加湿器の活用で空気に潤いを! 加湿器の種類

気化式

フィルターに含んだ水をファンで気化させて、加湿する方式です。濡らしたタオルを部屋に吊るして加湿するのと似ています。

ハイブリッド式

様々な機能を持ち、加湿能力が高く、安全性が高いのが特徴。部屋がある程度加湿されると、自動で気化式に変化し、省エネ運転をしてくれます。

スチーム式

やかんやポットでお湯を沸かすと蒸気が出るのと同じように、熱で水を温め蒸気を噴出する方式なので、即効性がありパワーが強いのが特徴。

超音波式

超音波の振動によって水を微粒子の形に変え、それをファンで空気中に噴出する方式です。



心と体をリラックス アロマの効果

アロマが持つ香りの力は、心身のバランスを整え、高いリラックス効果があるといわれています。それは、「香り」はダイレクトに脳に伝わり、刺激を与えるはたらきがあるからです。日々の暮らしの中にアロマを取り入れて心と体の健康維持に活用しましょう。

アロマの種類によって効果はさまざま

ハーブ系

スペアミント

スーッとさわやかな香り

心 リフレッシュ効果

体 二日酔いなどの解消

フローラル系

ネロリ

柑橘系の上品な香り

心 不安・緊張感の緩和

体 安眠効果

樹木系

ヒノキ

ほっと心が落ち着く香り

心 リラックス効果

体 呼吸を整える効果

スパイス系

コリアンダー

スパイシーな香り

心 ストレスの解消

体 血行不良の改善に

1日の疲れを癒す 快眠アロマグッズ

寝具を変えたり、音楽を聴いたりと良質な睡眠をとるためにいろいろな工夫をしている人は多いはず。眠っている間にも人は香りを感じています。睡眠に不安のある方はお手軽アロマグッズを試してみてもいいです。

アロマランプ

香りと灯りでリラックス

アロマの香りとともに、やさしい灯りがお部屋に広がります。さまざまなデザインがあるのでインテリアとしてもおすすめ。



アロマポット

お部屋を癒しの空間に

ほのかな香りと一緒に発生するミストがお部屋に最適な潤いを与えてくれるので、より一層香りが楽しめます。広いお部屋に最適。



アロマストーン

手軽に香りを楽しめる

コンパクトなサイズなので、枕元に置いて気軽に香りを楽しめます。かわいいフォルムも魅力です。



花のある暮らし ポインセチア

12月

育て方のポイント

昼間は日当たりのよい場所に、夜は冷え込む窓辺や玄関などを避けて置くようにします。10℃以上の室内で管理し、暖房器具などの温風を当てないように注意します。水やりは10日に一度くらいが目安。土の表面が乾いたら鉢の底から出るくらいたっぷり水を与えます。多湿を嫌うため、受け皿の水は捨てるようにしましょう。

鮮やかなクリスマスカラーが映えるポインセチア。赤い花のように見えるのは苞(ほう)と呼ばれる葉っぱであり、実際は真ん中の黄色い部分が花になります。また、ポインセチアは日が短くなる時期に花芽をつける短日植物としても知られています。最近では、赤以外にも白やピンク、黄色などの品種も人気です。



鮭ときこの 和風クリームパスタ

秋鮭ときのこをたっぷり使った秋味のパスタです。時間がたってもサラッと食べやすいクリームパスタに仕上げました。ほかに、エリンギやエノキ、しいたけなど、好きなものを加えてください!

材料(2人分)

パスタ	160g
鮭切り身	2切れ (塩・コショウ…各少々、小麦粉…大さじ1)
しめじ	100g
白まいたけ	100g
ニンニクみじん切り	1かけ分
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
バター	10g
生クリーム	大さじ3
パセリみじん切り	適量

作り方

- 1 鮭の皮を取って一口大に切り、塩・コショウで下味をつけたら全体にうすく小麦粉をまぶしておく。しめじは石づきを切り離して小房に分ける。白まいたけは手で割き食べやすい大きさにする。
- 2 たっぶりの湯を沸かしたら塩を少々を加え、パスタをアルデンテに茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れ中火にかける。香りが立ってきたら、1の鮭ときこのこを加えて木べらでやさしく炒める。
- 4 鮭の色が白っぽくなってきたら酒を加え炒め、和風顆粒だしを加える。パスタのゆで汁を大さじ2ほど加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- 5 茹で上がったパスタとバターを4に加え、混ぜ合わせながら約30秒ほど中火にかける。仕上げに生クリームを加えて全体がなじんだら火を止める。
- 6 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。



かぼちゃタルト

濃厚でクリーミーな味わいにシナモンの香りをトッピング。クッキー生地のさっくりとしたタルトとやさしい甘さのかぼちゃのフィリングは相性が抜群です。

作り方

フィリングを作る

- 1 かぼちゃは皮を切り落として2センチ角に切る。耐熱ボウルに入れラップをかけた後電子レンジ(600W)で約3分半過熱し、粗熱を取る。
- 2 1のかぼちゃと【フィリング】の材料すべてをミキサーに入れ、かぼちゃがペースト状になるまでミキサーにかける。

タルト台を作る

- 3 小鍋にバターを入れ弱火で溶かす。そこに小麦粉、砂糖、卵黄を加え、木べらでひとまとめになるまで練るようによく混ぜる。
- 4 ひとまとまりになってきたら、さらに弱火のまま1分ほど練りながら火にかける。鍋から取り出し、粗熱を取る。



- 5 タルト型にクッキングシートを敷き、4の生地を型に添わせるように手で伸ばす。2のフィリングを流し込み、170度のオーブンで40分焼く。



- 6 焼きあがったら型のまま冷まし、しっかり冷えたら型から外す。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエプロ 戸谷 澄子

社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号

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

www.hamaniwell.jp/