

June

6月

暮らしを **楽** しむ 暮らしに **役** 立つ

ライフアップ通信

ジメジメする雨の季節は、
家の中を明るく楽しく。

うっとうしい梅雨こそ楽しく! お出かけ前にてるてる坊主。

そういう季節だとわかっていても、毎日続く雨に少々ウンザリ。
そこで、「明日はきれいな晴天に!」という願いを込めて、
お子さんと一緒に「てるてる坊主」を作ってみませんか?
中国に古くから、ほうきを持った女の子の人形を軒下に吊るし、
空から雨雲を掃いてくれるよう祈りをこめる風習があったそうです。
この風習が日本にも伝わり、いつしか翌日の晴れを祈る
てるてる坊主となって全国に広がったとか。
ティッシュや端切れと輪ゴムなど、どこのご家庭にもある材料で
簡単にできますので、お出かけやお子さんの遠足の前日などに
一緒に作って飾ってみてはいかがでしょうか。



ジメジメな梅雨は、食卓を色鮮やかに明るく! ●



梅雨の食材: パプリカ

通年見かけますが、旬の季節は6~9月。ピーマンや唐辛子の仲間ですが、辛みはありません。ピーマンは未熟果を収穫するのに対し、パプリカは完熟果のため、甘みがあり、肉厚でジューシー。鮮やかな色をしており、ピーマンの倍以上のビタミンCを含みます。緑黄色野菜なのでカロチンも豊富。カロチンは体内でビタミンAに変化し、髪や肌の健康維持や視力維持などの働きをします。料理に加えると、色が映えて食卓が明るくなります。

ハッピーは健康から
ライフアップ
クリニック

ハネたり、うねったり…。
梅雨時の「広がる髪」対策!

湿気の多い梅雨の時期は、髪の毛がハネたりうねったりしやすく、セットしてもすぐに広がってしまいます。これは、キューティクルが傷んでいる部分から髪の内部に水分が入り込んでしまうから。髪の水分量を適正に保つことで、広がりを抑えることができます。

【髪の水分量を適正に保つコツ】

洗い流さないトリートメントをつけて、余分な湿気から髪を保護。また、こまめにブラッシングすると、水分が髪に均一に広がるので、ハネやうねりを抑えることができます。



柚子胡椒のきいた、色鮮やかなマリネでサッパリ。
パプリカとささ身の柚子胡椒マリネ



材料 (2人分)

パプリカ(赤):1個、パプリカ(黄):1個、ささ身:2本、[A]酒:大さじ1、塩:ひとつまみ、[B]オリーブオイル:大さじ3、白ワインビネガー:大さじ1、柚子胡椒:小さじ1/4、塩:小さじ1/3

- ①ささ身は筋を除いて鍋へ。Aと水をひとひたに加えて火にかける。沸騰後3分中火にかけ、火をとめてそのまま粗熱をとり、煮汁から引き揚げ一口大に裂く。
- ②パプリカは縦半分に切って種とヘタをとり、軽く水に浸してから耐熱皿へ。ラップをして上下を返しつつレンジで6~8分程加熱。皮にしわがよって軟らかくなったら、粗熱をとってから皮をむき、1.5cm幅に切る。
- ③①と②をBで和え、器に盛りパセリのみじん切りをふる。

今月のお花

6月「キキョウ」

6月から9月にかけて、星形の花を咲かせるキキョウ(桔梗)。開花直前には花弁のふち同士がくっついて膨らみ、風船のように見えるため、英名はballoon flowerといいます。花色は紫や白があり、いずれも凛とした気品のある姿容で、「やさしい愛情」「誠実」という花言葉を持ちます。古くから家紋や城の部屋の名前、着物の模様などに取り入れられ、日本の文化に馴染みの深い優美な花です。



藤田建築

床暖房 藤田建築 検索



フリーアクセス

〒511-0511 三重県いなべ市藤原町市場720-6

0800-200-2965

Eメールアドレス

info@fujiken24.com