

フレッシュ夏野菜の ヨーグルトペッパーソース

マイルドな辛みと爽やかな風味のヨーグルトソースのサラダです。ズッキーニは低カロリーでビタミンCも多く含んでおり、美肌効果やダイエットに効果的！

材料 -3〜4人分- *cooking recipe*

(調理時間: 20分)

ズッキーニ	1本	プレーンヨーグルト	180g
きゅうり	1本	マヨネーズ	120g
パプリカ黄色	1/2個	すり卸しニンニク	小さじ1/4
セロリ	1/2	オリーブオイル	大さじ1
ピンクペッパー(ホール)	15〜20粒	レモン果汁	大さじ1
ブラックペッパー	適量	パルメザンチーズ	大さじ3
イタリアンパセリ	適量	ブラックペッパー	小さじ1

作り方 *cooking ingredients*

- ズッキーニときゅうりはスライスにする。
- パプリカは種を取り除き角切りにする。
- セロリは薄皮をピーラで削ぎ角切りにする。
- ①②③を皿に盛り付け冷蔵庫で冷やす。
- ヨーグルトペッパーソースの材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ④にヨーグルトペッパーソースをかけ、ピンクペッパー、ブラックペッパーを振りかけ、イタリアンパセリを散らして出来上がり。

ズッキーニの栄養と効果

ズッキーニはカリウムを多く含んでおり、むくみや高血圧の予防に役立ちます。ミネラルバランスを調節してくれるので、運動時に起こる筋肉のけいれんや足がつるのを防ぐ働きもあります。また、免疫力アップや代謝促進の効果が期待できるベータカロテンやビタミンB群も含まれています。

パプリカの栄養と効果

パプリカはカロテノイドという色素を多く含んでおり、老化を予防する抗酸化作用や生活習慣病の予防・改善に役立ちます。黄色のパプリカには美肌に効果が期待できるビタミンCと老化を防ぐ働きのあるルテインを含んでいます。

間違い探しの答え ①急須の模様 ②お茶の色 ③鮎菓子のはれの向き ④笹の形 ⑤右下のかいしきの有無

株式会社丸道工務店
〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1
TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853

丸道工務店

丸道工務店 坂井市

検索

快適で豊かな暮らしを応援

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

6 June
2025

今月号の
特集

贈り物やお部屋のインテリアに
手作りハーバリウム

・正しいお手入れで長持ちさせよう

・5つの違いを見つけよう！

・すぐ実践！お掃除・収納のコツ

・フレッシュ夏野菜の



◆ ◆ ◆ 正しいお手入れで長持ちさせよう ◆ ◆ ◆

アクセサリーのお手入れガイド

指輪やブレスレット、ネックレスなどのアクセサリーは、日々のお手入れが大切です。特に汗をかきやすいこれからの季節は、汚れがつきやすく、放置すると変色の原因になることも。長く愛用するためには、適切なお手入れが欠かせません。そこで今回は、アクセサリーを美しく保つためのお手入れ方法をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください！

アクセサリーの 取り扱いで 気を付けること

身に付けるのはメイクの後で

化粧品に含まれる油分や香水の成分がアクセサリーに付着すると、汚れや変色の原因になることも。メイクやヘアセットの後に付けましょう。

日々のケアを習慣に

アクセサリーを外したら、メガネクロスのようなやわらかい布で優しく拭き取りましょう。汗や皮脂を取り除くことで劣化を防ぎます。

素材に適した保管を

シルバーのアクセサリーはジップ付きの袋に入れることで酸化を防ぐことができます。パールは乾燥に弱いので、通気性の良い布製の袋で保管しましょう。

素材別 お手入れ Guide

※ついている宝石や加工によっては、お手入れ方法が異なる場合があります。

◆ シルバー

Silver

シルバーは酸化しやすい素材。空気に触れることで黒ずんでしまうため、専用クロスでこまめにお手入れすることが大切です。

重曹を使って黒ずみ落とし

重曹の化学変化を利用してキレイに

- 1 金属以外の耐熱容器にアルミホイルを敷き、中にシルバーアクセサリーを置く。
- 2 重曹を大さじ1〜2入れ、アクセサリーが浸るくらいまで熱湯を注ぐ。
- 3 3〜5分後に取り出し、やわらかい布で拭きあげる。

◆ ゴールド

Gold

シルバーよりも酸に強いので、メンテナンスしやすいゴールド。やわらかい布で拭いてあげることで美しさをキープできます。

中性洗剤を使って黒ずみ落とし

落ちない黒ずみは中性洗剤でお手入れ

- 1 容器に中性洗剤を溶かしたぬるま湯を用意し、アクセサリーを5分程浸け置き
- 2 やわらかいコスメブラシなどでやさしくこする。(純度の高い金はブラシNG)
- 3 ぬるま湯でよくすすぎ、やわらかい布で拭きあげる。

◆ パール

Pearl

パールは酸性に弱いため、汗やほこりがついたままにしておくと表面の層が濁ったり剥がれる可能性も。

やわらかい布を使って汚れ落とし

パールのお手入れは拭き上げが基本

- 1 専用クロスやメガネクロスを使って全体をやさしく拭きあげます。夏場で汗をかけた場合は、一粒ずつ丁寧に拭きましょう。
- 2 パールのネックレスは3〜5年を目安に糸替えをしましょう。気づかぬ内に糸が伸び、突然切れてしまわないようメンテナンスを。

5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ



FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

初夏の
和菓子編

下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

贈り物やお部屋のインテリアに

手づくりハーバリウム

美しい姿を長く鑑賞できる植物標本として、一時ブームになったハーバリウム。今ではひとつのジャンルとして名前が定着しつつあります。誕生日や記念日の贈り物としてはもちろん、お部屋を彩るインテリアにもぴったり。デザインや素材を選ぶ楽しみがあり、自由研究にも向いているためお子さんと一緒に工作するのもに適しています。世界でひとつだけのハーバリウムづくりにチャレンジしてみませんか？

イメージづくりのヒント

どんな色の花を組み合わせたらいいかわからない…そんな方のために、イメージを膨らませるアイデアをご紹介します。ぜひ、レイアウトの参考にしてみてください。

季節や月ごと テーマを決めて

インテリアの衣替えをするように、四季をテーマにはいかがでしょうか。夏には青系でまとめたり、貝殻を入れると涼しげな印象になります。また、月ごとの誕生石をイメージしたハーバリウムなら、誕生日にぴったりのプレゼントに。

“推し”をイメージした オリジナルグッズ

好きなキャラクターやアイドルのイメージカラーを使って、自分だけの“推し色ハーバリウム”を作ってみましょう。グッズと一緒に並べて飾れば気分がさらに盛り上がること間違いなし！LEDコースターに乗せてライトアップさせても。

インテリアの 色調に合わせて

まず、ハーバリウムを置く場所を決めて、そのインテリアに合う花の色を選んでみてはいかがでしょうか。全体のトーンを揃えたり、差し色として明るい色を加えると、ワンランク上の空間が生まれます。

今からでも
楽しめる！

ハーバリウムのはじめかた

材料

- お好みの花材
(ドライフラワーやプリザーブドフラワー、造花でもOK)
- フタ付きのガラス瓶
- 無水エタノール
- ハーバリウムオイル
- 長めのピンセット
- ハサミ

作り方

- 1 ガラス瓶をきれいに洗いしっかり乾かします。その後エタノールで消毒し、再度よく乾燥させます。
- 2 仕上がりイメージしながら、ピンセットを使ってガラス瓶に②を入れていきます。オイルを入れたときに花などが浮いてこないようにするためには、花の量を調整したり、茎のついた長い花材を加えたりするのがコツです。
- 3 花の向きや入れる順番を考えながら、ドライフラワーやプリザーブドフラワーを適切な大きさにカットします。
- 4 静かにハーバリウムオイルを注ぎ、フタを閉めれば完成です。オイルは温度が上がると体積が増えるため、オイル漏れを防ぐためにも適量を注ぎましょう。

すぐ実践！ お掃除・収納のコツ

クローゼット 編



▶▶ 掃除のコツ

ほこりが溜まりやすくカビが生えやすい環境なので、衣替えのタイミングで整理・掃除しましょう。中のものを全て取り出し、長期間使っていないものは処分します。溜まったほこりを取り除き、棚や引き出しも拭き取ります。

▶▶ 収納のコツ

上段には使用頻度が低く軽いもの、中段はよく使うオンシーズンのもの、下段には下着類や重いものを収納しましょう。詰め込みすぎず適度な隙間を空けて収納すると、出し入れがスムーズになり湿気も逃しやすくなります。