

けやきの風

「せいろフーム」到来。せいろを使う人が増えていきます！

◆せいろの3つの魅力

せいろフームの火つけ役になったのが、インスタグラムでせいろレシピを発信する、りよ子さん。『すべてを蒸したいせいろレシピ』という本を出版しています。りよ子さんによると、せいろの魅力はおもに3つあるのだとか。まず、野菜がたっぷり摂れること。せいろで蒸すと野菜の味が凝縮され、ぐんぐんおいしくなります。かさが減るので野菜をたっぷり食べられるのもメリットです。

次に、調理が簡単なこと。せいろで加熱している間はほったらかしでいいのが魅力。フライパンや鍋と違って焦げる心配がありません。手入れについても、さっと拭いて乾かすだけで終了です。

最後に、そのまま食卓に出せること。せいろは調理器具ですが、そのまま木製の器として食卓に出すことができます。器に盛りつけし直す必要がないばかりか、湯気の立つせいろは食卓を盛り上げます。

◆せいろの基本的な使い方

①最初に全体をさっと水で濡らしましょう。せいろの底が焦げるのを予防したり、食材のにおいを移りにくくしたりする効果があります。

②クッキングシートを一旦くしゃっとさせてからせいろに敷きます。くしゃっとさせることでせいろの端から蒸気が入り、効率よく蒸すことができます。そのあと、シートの上に食材を置きましょう。

③鍋に湯を沸かし、せいろをのせたら蒸だけです。専用の鍋でなくても、市販の蒸し板を使えばさまざまなサイズの鍋に対応できます。湯は途中でなくならないようにたっぷり入れておきましょう。

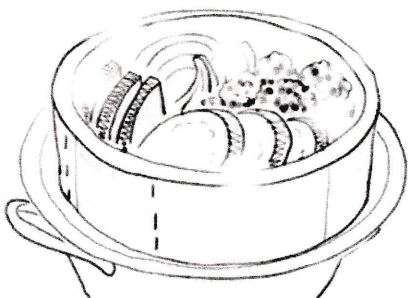
せいろを使ったあとは、ペーパータオルなどを使って拭き、風通しのよいところに立てかけて乾燥させます。洗剤を使って洗う必要はありません。ただし、食材がこびりついたときは流水で流しながら、タワシなどで洗いましょう。

◆おすすめの簡単レシピ

りよ子さんおすすめの、せいろレシピを紹介しましょう。「野菜の肉巻き」は、豚薄切り肉で野菜を巻いてせいろで蒸すだけ。野菜はニンジンやゴボウ、アスパラガス、ジャガイモなど、好みのものをそれぞれ棒状に切って包みます。15分くらい蒸したら、ポン酢しゅうゆをつけていただきます。一方、「アサリの酒蒸し」は、砂抜きしたアサリを入れて酒を振りかけ、10分くらい蒸すもの。玉ネギやスナップエンドウ、カブなどの野菜を加えてもおいしくなります。

かさが減って
たくさん食べられる！

おいしさ凝縮！





はなさき お悩み相談室

Recycle Shop



不用品をそのまま捨てるのには抵抗がある⁰⁰⁰

処分するものをそのままゴミ袋に入れるのは抵抗がありますね。片づけアドバイザーの石阪京子さんによると、手放すコツがいくつかあるそうです。

まず、いろいろなものをまとめて手放したいなら、リサイクルショップがおすすめ。アプリと違って買い手がつくまで待つ必要がなく、すぐにものを処分できます。このときのポイントは、ブランドものも一緒に持ち込むこと。値段がつかないものがあったても、ブランドものと一緒に高くなります。ほかに、指定の箱にいろいろな不用品を詰めて送

るだけといったサービスを利用するのもいいでしょう。

次に、家具や家電など大きなものを手放すなら、「ジモティー」が活躍します。地域密着型のアプリで、自宅や近くの指定した場所までとりに来てくれるのがメリット。捨てるための手間や費用を節約できます。

知人や友人に譲るのもいいでしょう。ただし、「これ、使っ」と直接声をかけると断りづらいもの。箱などに入れ、家に招いたついでに「ほしいものがあつたら持っていく」と声をかけるのがベター。相手に負担をかけずに手放すことができます。

みんな集まれ～！

大人女子部

ビジネスシーンで避けたい 間違って使いがちな言葉

よく耳にするけれど、ビジネスシーンではNGな言葉を確認しましょう。まず、「お世話様です」は尊敬語でも謙譲語でもなく、目下をねぎらうニュアンスを含みます。客や目上の人を使うのは間違いです。「お世話になっております」と改めましょう。次に、「お名前をちょうだいできますか？」もNG。「ちょうだいする」は謙譲語で、ものに対して使う言葉。「名前をもらう」自体がおかしな表現です。「お名前をお伺いできますか」と言い換えます。

何かを依頼されたときの「～しておきます」も避けたい表現です。謙譲表現ではないために敬意が欠けているうえ、恩着せがましいと受けとられることも。「～いたします」と表現しましょう。「大丈夫です」

もビジネスでは不適切です。敬語ではなく、イエスにもノーにもとらえられ、誤解を招くことがあるからです。イエスなら「かしこまりました」「承知いたしました」、ノーなら「できかねます」「遠慮いたします」などと言いましょ。

最後に、「取り急ぎ」。「間に合わせの処置として」という意味があり、客や目上の人に対して使うのは失礼です。「まずは、ご報告のみにて失礼いたします」「まずは、お礼申し上げます」などにします。

× お世話様です

○ → お世話になっております



× ～しておきます

○ → ～いたします

<キュウリとエビの酢のもの>

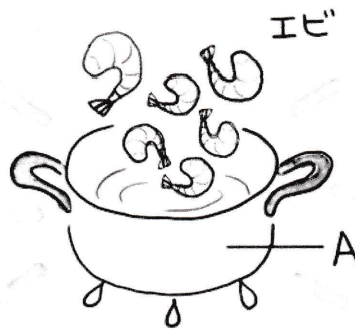
居酒屋 我が家

おつまみメニュー

1 キュウリは薄い輪切りにして塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。ショウガはせん切りにして水に2~3分さらし、水気を切る。



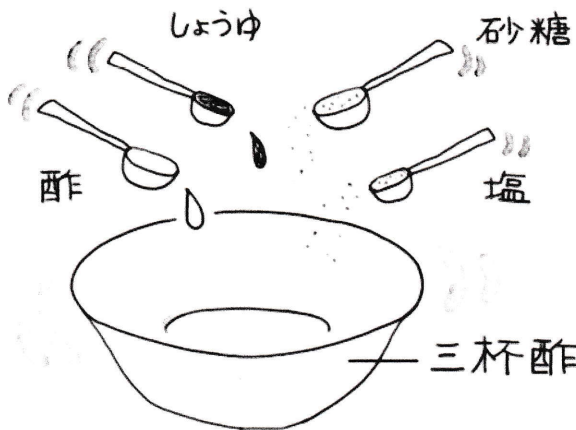
2 鍋にAを入れて煮立て、背わたをとったエビを加え、弱火で2~3分ゆでる。ゆで汁につけたまま冷まし、冷めたら殻をむく。



材料 (2人分)

キュウリ 1本
エビ(殻つき) 8尾
ショウガ 1/2 かけ
塩 少々
A 塩 小さじ1/2
酒 大さじ1
水 1カップ
B 酢 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/6

3 Bを合わせて三杯酢を作る。



4 器にキュウリとエビを盛り、ショウガをのせて、三杯酢をかける。



キュウリとエビのうまみがよく合います♪

キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム3分

ある法則によって、左の数字は右の言葉を表しています。一番下の数字はどんな言葉？

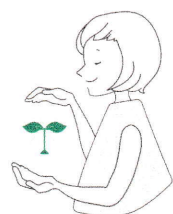
22299	→	栗
125555	→	茜
7779322	→	?

※1がア行、2がカ行、3がサ行のように数字はアカサタナハマヤラワの行を表し、数字の数がその行の何番目の文字かを示しています。

7月のことば

他人や過去は
変えられないが
未来と自分は
変えられる

(エリック・バーン)





7月の見直し＜大人のおしゃれ＞



おしゃれになるため、8つのことを実行しよう！

パーソナルスタイリストの霜鳥まき子さんに、おしゃれを磨くための方法を教えてもらいましょう。

①はじめて着るタイプの洋服にチャレンジする。いつも自分にとっての定番服だけを着ていませんか。まわりがどう思うかではなく、自分が着てみたい服に挑戦しましょう。まずは店に行って試着してみませんか。気持ちがワクワクしてくるはずです。

②赤やピンクをプラスしてみる。赤やピンクの洋服は着ている人の血色をよくし、華やかなイメージにしてくれます。このとき、黄味が強い肌色の人なら朱色やサーモンピンクを、色白の人なら真っ赤やショッキングピンクを選ぶのがおすすめ。とくにTシャツなどトップスにとり入れてみましょう。

③数を絞り、愛着のある洋服だけにする。クローゼットを開けたとき、お気に入りの洋服だけが目に入ると、気持ちが華やぎます。気分が上がらない洋服は処分して、お気に入りだけでまとめましょう。また、洋服を買うときは先々まで着られるかではなく、今着たいかどうか、今の自分の肌色や体型に合っているかどうかをチェックします。

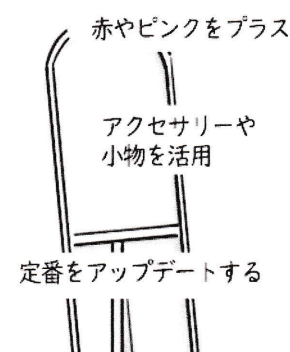
④ちょっとだけ外着になる洋服を選ぶ。近所に行くときでも、気分が上がる洋服を着ていたもの。お気に入りは特別なときだけではなく、普段からどんどん着ましょう。外着と普段着を区別しなければ洋服の数が減り、おしゃれな人になれます。なお、大人世代は全身カジュアルだとだらしく見えたり、老けて見えたりするので注意が必要です。

⑤アクセサリや小物を活用。「洋服の数を絞ったら、シンプルな定番服だけになった」では、おしゃれを楽しめません。スカーフやバッグなどの小物やアクセサリで華やかさをプラスするといいいでしょう。とくに大人世代は肌ツヤがなくなってきているので、「盛る」意識を持ちたいものです。

⑥プチプラの洋服のときはヘアメイクに気を使う。大人世代にもプチプラの洋服は人気ですが、メイクをしないで髪ツヤがないままだと疲れた印象になりがち。しっかりめにメイクをして、髪の手入れも怠らないのがポイントです。実際、SNSなどでプチプラの洋服をおしゃれに着こなしている人は、メイクと髪にかなり気を使っています。

⑦定番をアップデートする。定番と呼ばれるものも、流行に合わせて少しずつ変化しています。たとえば、白いTシャツでも、首まわりやフィット感、丈など、そのときどきの流行があります。定番だからと安心せず、流行に敏感になりたいものです。

はじめて着るタイプの洋服にチャレンジする



ちょっとだけ外着になる洋服を選ぶ

数を絞る

プチプラの洋服のときはヘアメイクに気を使う

生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

梅雨明けとともに暑い日々が続いていますが お元気でお過ごしでしょうか。
我が家では赤いブーゲンビリアやオレンジ色のハイビスカスが咲き、トロピカルな
雰囲気であちこち溢れています。庭では子供が入れるような大きな壺でメダカを飼って
います。5月～10月頃 水上に白い小さな花を咲かせる金魚藻としてもっともメジャー
な水草(オオカナダモ)の花を見ることができました。一日に一花ずつ水面上に出て
開花し、花は一日以内に終わりますが初めて見た水草の花に感激しました。

7月1日から博多祇園山笠が開幕しました。市内13か所に飾り山が展示され博多の街
を彩ります。祭りは静の山笠から動の山笠へ移り 15日の早朝に行われる「追い山笠」
では7基の昇き山笠が5キロ先の回り止めを目指し 夜明けの博多の町を駆け抜け 祭りのクライ
マックスを迎えます。本当に感動の博多のお祭りです。

山笠の時期に忘れてはいけないお花の手入れが紫陽花の剪定です。
花の咲き終わったタイミングで行うのが基本ですが、この山笠が終わる頃までに
花の咲いた枝の2～3節目を切ることを忘れないでください。花が咲かなかった枝は
剪定しないようにしてください。

上半期を振り返ると 4月のワン・フクオカビルディングの開業により 連日お祝いの
コショウランや観葉鉢などをお届けさせていただきました。また株主総会の装飾花を
はじめ その後のご就任・ご昇進のお祝いのアレンジやコショウランのご注文を沢山いた
だきました。

8月はお盆を迎えます。故人を偲び残されたご遺族の心の癒しになるようなご供花
を作らせていただきますので どうぞお気軽にご相談ください。

下半期もお客様に喜んでいただけるお花をお届けしてまいりますので どうぞよろ
しく願いいたします。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

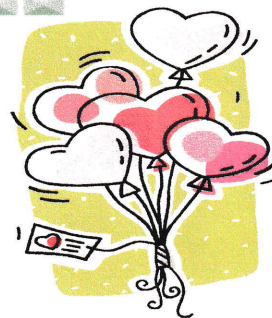
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス事前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL: hana38@mimatu-k.net



7月号いかがでしたか?
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように!

