

# NEXT WEEKEND

by Moe Murakami

## #花勉強

### TODAY'S CONTENTS

TOPIC 1 見て楽しむ ～花の上手な飾り方～

---

TOPIC 2 食べて楽しむ ～ハーブのレシピ集～

---

TOPIC 3 使って楽しむ ～朝昼夜の#花勉強～

---

# 冬のうちに仕込んでおきたい#花勉強

道端に咲いている花の名前がわかること、育てたハーブを日々の料理に使えること、自然のものでセルフケアできること。

花のパワーを取り入れることで、毎日をもっと豊かになります。  
今すぐ暮らしに花を取り入れたくなる小さな工夫をお届けします。



## 植物の力を身近にしてくれた ナチュラルアイランドとの出会い

村上萌が住む北海道で出会った、自然の恵みを活かしたスキンケアメーカー「ナチュラルアイランド」。ラベンダー、和ハッカ、ミント、ハナマス、カモミール、カレンデュラ…。とことん北海道産の植物にこだわって作られたアイテムたちが、日々の暮らしをぐっと豊かにしてくれました。

## 今年の夏は、虫よけアロマミスト「森の肌守り。」が大活躍！

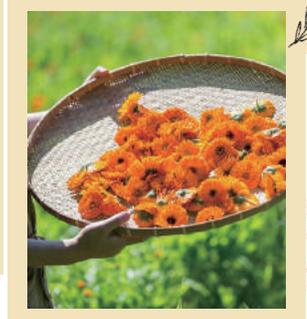
北海道の和ハッカで作られた「森の肌守り。」は、ナチュラルな成分ながら驚くべき効果で話題に。Weekenderにも愛用者がとんとん増え、夏の楽しいアウトドアシーンに欠かせない相棒となりました。



編集部が5日間森の中に出張に行って、1回も虫に刺されなかった話。  




カレンデュラ手づみオイル



## この冬欠かせない、カレンデュラとは？

そして今いちばん注目している花が、カレンデュラ。北海道の有機カレンデュラの花びらから作られたアイテムたちが、冬の肌の強い味方になっています。

## カレンデュラは、体のさまざまな部分の修理屋さん

古代エジプト時代から、薬用植物として重用されてきたカレンデュラ。傷ついた皮膚や粘膜、血管を a \_\_\_\_\_ し、b \_\_\_\_\_ してくれます。

オイルやクリームで… 切り傷や火傷などの手当てや c \_\_\_\_\_ に。

ハーブティで… からだの内側の粘膜や胃の炎症を抑えるほか d \_\_\_\_\_ にも効果的！

## Products

### カレンデュラの花びらから生まれた、贅沢なスキンケアシリーズ

北海道の有機カレンデュラの花びらだけを丁寧に手づみ。純度が高いオイルは、油分なのに水分もしっかりとなじみ、みずみずしいうるおいのある肌を叶えてくれます。



TODAY'S CONTENTS

Check today's topics

how to enjoy  
flowers in daily life

1 見て楽しむ ~花の上手な飾り方~

2 食べて楽しむ ~ハーブのレシピ集~

3 使って楽しむ ~朝昼夜の#花勉強~

Let's study  
about flowers!

TOPIC1

見て楽しむ ~花の上手な飾り方~



今日選んだ花は...

バランスよく束ねるために...

1. メインとなる花 ... d \_\_\_\_\_
2. e ... f \_\_\_\_\_
3. g ... h \_\_\_\_\_
4. i ... j \_\_\_\_\_



カレンデュラが  
きれいに咲く時期は...

k \_\_\_\_\_

MEMO



| ハーブ名   | 効果                     | 相性のいい料理 |
|--------|------------------------|---------|
| ミント    | 甘みのある涼やかな香りで料理の印象を変える  | a       |
| ローズマリー | 清々しい強い香りが臭みを消してくる      | b       |
| ディル    | さあやかな香りと繊細な食感がアクセントになる | c       |
| タイム    | 清々しい香りとほろ苦さが料理に奥行きを出す  | d       |

Rosemary

Dill

Mint

Thyme



メイン料理の豪華さUP

サブ料理に添えて食欲UP

朝ごはんやフルーツの  
さあやかにUP

ちょっとした料理に添えて  
小慣れ感UP

ローズマリーの鶏ハム



消化促進や臭み消しの効果のあるローズマリーを、下味にも、トッピングとしても使います。

- 【材料】 ・鶏むね肉 1枚 (私は皮をとりず)
- ・ミックススパイス ・塩 適量 ・ローズマリー 適量

- 【作り方】 1.皮をとった鶏むね肉を縦音開きにする。  
 point 縦長に置いた胸肉の真ん中に縦に切り込みを入れて、バット開いて平らにすること。丸めやすく、平らにすればOK。  
 2.肉をジップロックに入れて、塩とミックススパイスとローズマリーを入れて冷蔵庫で寝かせる。  
 point 最短15分、一晩でもOKなので、朝食にしたい場合は前夜に。  
 3.肉を取り出して、ラップの上でくるくる丸めて棒状にする。  
 4.ラップの両端をキャンディー状にして縛る。  
 5.(4)をジップロックに入れる。  
 point (2)のジップロックとは分けた方が衛生的に◎  
 6.大きめの鍋にお湯を沸かして沸騰したら、火を止めて5を入れて蓋をして30分計る。  
 7.30分経ったら取り出して、冷蔵庫に入れて冷やす。  
 point 冷やさなくても食べられるけど、冷やした方が美味しい。  
 8.ある程度冷えたら切り分けて、大粒マスタードをかけると最高。新しいローズマリーを器に添えて完成。

ミントのラーアガイ



エスニック料理には、ミントの爽快感がぴったり。たっぷり豪快に盛り付けてどうぞ。

- 【材料】 ・鶏ひき肉 2パックくらい  
 ・紫玉ねぎ 半分くらい ・小ねぎ 適量  
 ・ミント 適量 point いっぱいあったら美味しい  
 ・ライムリーフ point なくてもいいけどあると最高 ・酒 適量  
 ・A: ナンプラー/唐辛子/レモン/砂糖 それぞれ適量

- 【作り方】 1.紫玉ねぎは細かく切って水にさらしておく。  
 2.小鍋に水と酒を合わせて沸騰させ、そこにライムリーフと鶏ひき肉を入れて火を通す。  
 3.(A)を混ぜ合わせたポウルに、茹で終わった鶏ひき肉を入れて、木ベラで崩しながら調味料と合わせていく。  
 4.ポウルに2センチ程度に切った小ねぎと、さらした玉ねぎとミントを入れて混ぜ合わせる。  
 5.パクチーが好きな人は添えると◎  
 point 炒り米を入れると本格的になるのですが、私は割愛しています。  
 6.(2)で使った茹で汁は良い出汁が出ているので、更に鶏からスープを入れて、適当な具材(パクチー、もやしなど)を入れると立派なスープとして一品貢献。

りんごとタイムの  
フレーバーウォーター

漬けおくだけで普段飲むお水がぐっと美味しく。タイムには疲労回復効果や風邪予防の効果も!

- 【材料】  
 ・水 500ml ・りんご 1/2個  
 ・シナモンスティック 1本 ・タイム 2枝

- 【作り方】  
 1.りんごは皮ごと輪切りにする。  
 2.(1)と全ての材料を瓶などに入れ、冷蔵庫で冷やしたら完成。



お気に入りのハーブティー

今日の気分や体調に合わせてハーブティーを選べたら素敵。お気に入りのブレンドをいくつか用意しておくとお楽しみです。

- ・カレンデュラ ... e
- ・セントジョーンズワート ... f
- ・和ハッカ ... g
- ・カンゾウ ... h



入ると飲みやすい

| SCENE       | HERB |
|-------------|------|
| 気分を明るくしたい   | a    |
| 脳の回転をよくしたい  | b    |
| 乾燥や肌荒れを治したい | c    |
| 生理痛を和らげたい   | d    |
| 心おだやかに過ごしたい | e    |
| 風邪予防をしたい    | f    |
| 疲れにくい体にしたい  | g    |

Morning



- h .....  
のバスソルトでデトックス。
- リキッドファンデーションに  
i .....  
を少し混ぜてメイク。



Daytime



- j .....  
に k .....  
のアロマオイルを数滴垂らして  
デスクに。

Night



- l .....  
を寝室の壁に吊るして置く。
- 夫婦の枕元に  
m .....  
を置く。

pick up

PRESENT CAMPAIGN

ライブ配信を見てくださったみなさま限定  
カレンダーアイテムが届くチャンス!

MEMO



ライブ配信の最後にお伝えするキーワード  
とともにアンケートに答えてくださった方に  
プレゼントのチャンス! (当たる個数は  
みなさまの想い次第で増えるかも...!)  
ぜひ奮ってご応募ください!

【応募期間】  
12月19日~12月23日



応募フォームはこちら