

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にも愛用者がどんどん増え、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、油分なのに水分ももしっかりなじみ、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



メイン料理の豪華さUP

Dill



サブ料理に添えて食欲UP

Mint



朝ごはんやフルーツのさあやかさUP

Thyme



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もしろいです。

・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
心おだめかに過ごしたい	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