

2013-2014
WINTER

冬

明日家デザイン工房発

暮らしの通信

発行 明日家デザイン工房
茨城県水戸市千波町1487-1
TEL. (029) 291-3900
FAX. (029) 291-3901
<http://asuka-studio.co.jp>
E-mail.info@asuka-studio.co.jp

冬のパーティーシーズン到来！

おもてなしの素敵なアイデア



前日までに
しておきたいこと

ホームパーティーを成功させるためには、数日前からの準備が大切です。当日にあわてないために、作り置きできるお料理はなるべく仕込んでおきましょう。ダイニング、リビング、お手洗いなど、お客様の目に触れる場所は、前日までに重点的にお掃除を。普段見落としがちな照明もこの機会に磨いてしまいましょう。ピカピカに磨かれた清潔感と輝きのある空間は、それだけで非日常感を演出します。



当日、お客様を
お迎えする前に

自分ではなかなか気づかないのが、家独特の「匂い」です。特に玄関の香りはその家の第印象になるので、事前にアロマキャンドルなどをでリフレッシュしておきましょう。また、玄関の明かりはお客様が来る前におあらかじめ明るくしておくのが鉄則。明かりは、足元を照らすだけでなく、「お待ちしていました」の気持ちを伝えるためにも使えるのです。

テーブルを華やかに彩る便利なアイテムが
テーブルセッティング

お食事の最後には必ずお茶、コーヒーなど
リボンやレース。ナフキンやフォーク、ナプキンをまとめて結んだり、グラスの足を飾つたりと大活躍です。

当日前までに、お見送りは家族全員で、楽しい時間を過ごせたことへの感謝を伝えますよ。



クリスマス、忘年会にお正月とイベントが多く、自宅にお客様をお迎えすることの多い季節。楽しいパーティーを演出する、おもてなしのアイデアをご紹介します。

冬の玄関を彩る アレンジ・リース

今年の冬は我が家だけのオリジナルリースを飾ってみませんか。

リース台は手作りもできますが、市販品を利用すればより手軽です。ワイヤーを使ってリース台にスギ、モミノキ、ドライフラワー、オーナメントなどをまきつけていましょう。オーナメントをイベントに合わせて取り換えれば、雰囲気もがらりと変わり、飽きずに長く楽しめます。



オーナメントを変えるだけで
雰囲気もガラリ



温めるだけで体に「いいこと」がいっぱい

冷え対策は首まわりから

首まわりは人間の体の中でも特に寒さを感じやすい部分です。首をしっかりと温める習慣をつけて、病気や不調から体を守りましょう。

首を温めるだけなら、特別な道具や技術はほとんどありません。簡単で

首の後ろ側は、体をリラックスさせたり、休めたりする時に活発になる副交感神経が集中するポイント。夜ぐっすり眠つたり、体のリズムを整えたりするためには、働くことも大切な部分です。ここを温めることで血行が促進され、副交感神経の働きがよくなつた結果、活動と休養がよくなつたのです。

安心、すぐに始められて、健康や美しさにもつながるといふことです。まずは「冷やさない」とからはじめなさい。すぐにできて効果のできるコツなども、ぜひこの機会に知ってください。

簡単にできて温まる、タオルの首蒸し



作り方



1 ビニール袋などにやや固めにしばったタオルを入れ、電子レンジで約1分温める。



2 乾いたタオルで1のタオルを縦三つ折りの棒状にくるむ。湿気が気になるならばビニールの袋ごくるんでもOK

3 2を首の後ろにひっかける形であるて。約10分そのままに。

～起きてから寝るまで～ 首を冷やさないためのコツ

朝 疲れが残っていると感じたら



前日の疲れは朝の蒸しタオルでリフレッシュ。血行がよくなり、スッキリ目覚められるはず。朝の数分が一日の活力に。

昼 外出時にも冷やさない工夫



ちょっとした外出時にも首を冷やさないように注意を。スカーフ、マフラーは必需品です。タートルネックのセーターも重宝します。

夜 就寝時にもタオルなどで温める



就寝時は首の温度管理が手薄になります。布団との隙間を埋めるためにもタオルなどを首に巻くことをおすすめします。

暮らしのレシピ 体を温める ショウガのスープ2種

寒い冬はショウガのスープで体の内からぽかぽかに。生クリームで仕上げるチャウダー風と、あっさり和風の鶏キャベツ味です。

白菜、ホタテのチャウダー風スープ

材料(1~2人分)

白菜	2~3枚
玉ねぎ	1/2個
ホタテ貝柱(水煮缶)	1缶
ショウガ	1かけ
生クリーム	1/2カップ
水	3カップ
酒	大さじ3
スープの素	大さじ1
サラダ油、塩、コショウ	適量



鶏とキャベツの和風スープ

材料(1~2人分)

キャベツ	2~3枚
玉ねぎ	1/2個
鶏モモ肉	1/2枚
ショウガ	1かけ
水	3カップ
酒	大さじ3
だしの素	小さじ2
サラダ油、しょうゆ、塩、コショウ	適量



下準備▶白菜の茎の部分を1~2cmの長さに、葉の部分は2~3cm角に切る。玉ねぎは荒めのみじん切りにし、ショウガはすりおろす。

① 鍋に油をひき玉ねぎ、白菜がしなりするまで炒める。

② ①にホタテ貝柱、水、酒、スープの素を加えて中火にかける。

③ 煮立ったら生クリームとショウガを加え、塩、コショウで味を整える。

暮らしのヒント

・芯からポカポカ！体が温まる食材とは？

イワシ・サバなどの青魚、根菜類、発酵食品が○

バランスのとれた規則正しい食事はそれだけで免疫力を高め、体を内側から健康にします。体を温める食材の中でもおすすめなのが、イワシ・サバなどの青魚。血流を良くするDHA(ドコサヘキサ塩酸)などの脂肪酸を豊富に含んでいます。そのほか根菜類、納豆などの発酵食品、玄米なども体を温める食材です。



暮らしのワンポイント

照明器具のお手入れ方法

いつも明るいお部屋に！お手入れで明るさはよみがえります。

照明器具をお手入れする時は必ず電源を切り、電球の熱が冷めてから行ってください。本体の金属・ガラス部分は中性洗剤や固くしぼった布などで水ぶきを。セードは、布・紙製ならばほこりを払います。ガラスやプラスチック製のセードなら水洗いをしても構いません。明るい輝きを保つためには、2~3ヶ月に一度がお手入れの目安です。