

発行日 2024年8月

# Monete

あなたの感性を開花する情報誌「モネッ」

## ひんやり麗しい夏の和スイーツ

毎日の厳しい暑さに、体も心もお疲れ気味ではないですか？ そんな時は美味しい和スイーツで、元気をチャージしませんか！

夏の和スイーツ、あなたは何がお好きですか？ 水羊羹に水まんじゅう、わらび餅、葛切りなど。どれも、ぷるんとした麗しい見た目に涼しさを感じ、ひと口食べればつるんとした冷たい甘さに、夏の暑さや疲れも忘れてしまう美味しさです。

和スイーツには餡を使ったものが多いですね。「水羊羹」は、寒天と砂糖、水、こし餡を加熱して混ぜ、容器に入れて冷やしたものです。羊羹と材料は同じですが、羊羹よりも寒天が少なめで水が多めなので、よりぷるんと滑らかな夏向きの食感です。昔は日持ちしにくかったため、冬に食べるスイーツとされていたそうです。シンプルな水羊羹も美味しいですが、最近では豆や栗、フルーツが入ったものも人気ですよ。

「水まんじゅう」は、葛粉とわらび粉、砂糖、水で作られた生地で餡を包み、冷水で冷やしたものです。水の都、岐阜県大垣市の名物としても知られていて、井戸舟と呼ばれる地下水を入れる水槽で冷やすことを前提に作られました。出来立てを、食べる直前に氷水で数分間冷やしてから食べると、ぷるぷるつるんの食感を堪能できます。

「わらび餅」は、わらび粉に水や砂糖を加えて加熱しながら混ぜ、冷やして固めたものです。わらび粉は本来、山菜である蕨の根から抽出したデンプンから作られますが、非常に貴重なため、蕨100%の「本わらび粉」は非常に高価。そのため最近では、イモやタピオカのデンプンを使った安価なわらび粉で作られた、透明なわらび餅が多くなりました。本わらび粉で作られるわらび餅は、見た目が黒っぽく、とろりとした口当たりや弾力が特徴。どちらもきな粉や黒蜜をまぶすことで、もちもちとした食感がより楽しめます。

「葛切り」は、葛粉を水で溶かして型に流し入れてから加熱し、板状に固めてから細長く切ったものです。黒蜜やきな粉と一緒に食べると、つるっとした触感がクセになります。食べる直前に、氷を入れた器に出し、ほどよく冷えたところで黒蜜をかけていただきます。またフルーツともよく合うので、スイカや桃などと一緒にシロップをかけていただくのもお勧めです。よく似ている「ところてん」は、テングサという海藻が原料の別物です。

有名店からのお取り寄せも美味ですが、自宅でも意外と簡単に作れます。美味しい和スイーツで、暑い夏を乗り切りましょう！

8月	日	月	火	水	木	金	土	
はづき					1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	
							二十日	

立秋 22日  
処暑 23日

山の日 18日  
振替休日

## フィックスプレーでメイク崩れを予防

夏のメイク崩れが気になる時に、ぴったりのフィックスプレー（メイクキープスプレー）。自分に合う選び方や、メイク崩れを防ぐワンランク上の使い方を紹介します。

### 【フィックスプレーとは】

メイクの仕上げに使うことで余分な皮脂を吸着したり、保湿成分で乾燥からお肌を守ったりしてメイク崩れを予防してくれるスプレーです。

### 【選び方のポイント】

フィックスプレーといっても、保湿系やマットな質感など商品によって仕上がりが違います。もし「スプレーを使っているのにメイク崩れが目立つ」とお悩みの人は、肌質やメイクの質感に合わせて選んでみてください。

#### ・皮脂吸収タイプのスプレー

脂性肌さんや、マットな質感を演出したい時に。

#### ・保湿系タイプのスプレー

乾燥肌さんや、ツヤ感を出したい時に。



### 【ワンランク上の使い方でもっと長持ちメイク】

よりメイクを長持ちさせたい時は、こんな使い方もおすすめです。

#### ・化粧下地に混ぜ合わせる

少量のフィックスプレーを化粧下地に混ぜ合わせる方法です。ファンデーションのムラを出来にくくしたり、化粧もちを長時間キープしてくれます。ただし、商品によって混ぜ合わせられないものもあるので、推奨方法をチェックしましょう。

#### ・ベースメイク前に吹きかける

一般的にメイクの仕上げに使用しますが、スキンケア後に顔全体に吹きかけることで、肌表面をなめらかに整えてメイクをキレイに仕上げやすくしてくれます。保湿系はたくさん吹きかけると崩れやすくなる場合があるので、乾燥が目立ちやすい部分のみに使うのがおすすめです。



## 集中力を高める方法

集中力は勉強や習い事など様々な場面で必要となるものです。その中でも、毎日の学習は集中力が続かずに時間がかかってしまうことも。今回は集中力の高め方や、やる気を引き出す声掛けについてご紹介します。

### ●優先順位を把握する

やみくもに取り組んでも時間だけが過ぎてしまいます。優先順位を確認しましょう。

### ●時間を決め、休憩をしっかり取る

子供の集中力は短く、一旦途切れると再度取り組むまでに時間がかかります。15分もしくは30分で終わらせそうな範囲までを目標に、取り組ませてみましょう。キリの良い所でしっかり休憩を取ってください。ストップウォッチなどを利用すると切り替えがしやすいです。目標が達成できると自信がつき、前向きに取り組めます。

### ●環境を整える

テレビなどは消し、机の上は気が散らないように整理整頓しましょう。

### ●やる気スイッチが入るアイテムを見つける

ガムを噛む、ココアやジュースなどの飲み物を飲むなど、子供が喜びそうなものを見つけて学習に取り組む際に差し入れます。

大人の声の掛け方や心構えも大切です。「やる気が出る声掛けをし、頑張ったら褒めて、遊びの時間はしっかり確保してモチベーションを上げる」「すぐに効果が出なくても焦らない」「やりなさいと言うだけではなく、なぜ取り組むのかを話す」などを意識しておきましょう。

集中力がつくと時間が有効につかえます。子供のさらなる成長のために、頑張れる環境づくりを実践してみてくださいはいかがでしょうか。



# 生クリーム不使用 ヨーグルトムース



みんな!  
ごはんにするよ★



## 材 料 (カップ4コ分)

①	・粉ゼラチン	5g	・水	150cc
	・水	大3	・卵白	1コ分
②	・無糖ヨーグルト	200g	・白桃缶詰	適量
	・砂糖	大2	・ミントの葉	適宜



①を小ボウルに混ぜ合わせて10分ほど置いてふやかす。電子レンジで20～30秒加熱してゼラチンを溶かす。



ボウルに②をよく混ぜ合わせたら水と①を合わせ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。その間にボウルで卵白を、つのが立つまで泡立てる。



②を合わせ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めたら、細かく切ったモモやミントの葉を添えてできあがり。

## しあわせMy Life! ~hinokit (ヒノキット) ~

良質な木材で簡単DIY! 香川県産ヒノキの間伐材を使った木工キットで、環境にも子供や高齢の方にも優しい木工品を作ってみませんか?

### ■香川県産ヒノキの木工キット

木材にはヒノキやスギ、ケヤキなど様々な種類があります。雨量の少ない香川県のヒノキは、長い時間をかけてゆっくり生育することから、年輪が均一でゆがみが少なく、キメが細かいのが特徴の良質な木材です。

『hinokit (ヒノキット)』は、そんな丈夫で良質な香川県産ヒノキを使用した、誰でも気軽に作れる木工キットです。シンプルな形状やデザインが多く、簡単な優しい設計で作られているので、幅広い世代で楽しむことができます。また、身体に有害なものを極力省いているので、完成した木工品も安心して使用することができますよ。商品はかなづちを使う貯金箱や小物入れに飾り棚、かなづちを使わないミニ



こいのぼりやウッドカメラなど様々。どれも木のぬくもりを感じられるものばかりです。

### ■環境保全にも繋がるhinokit

使用されている木材は、香川県産ヒノキの間伐材。人工林では植えた木を間引きして、密度を調整する間伐を行います。その手入れを行わないと土砂崩れの原因になる他、新しい木が植えられず高齢の木々ばかりで、二酸化炭素の吸収量が低下するなど環境問題にも大きく影響が。その間伐材を使うことで森林の整備や山地災害の防止、環境保全に繋がります。「木にふれあい、好きになり、森林の大切さやエコに関心を持ってもらいたい。」そんな思いから生まれたのがこのhinokitです。



## ちょこっと テーブルコーディネート

### \* \* 竹籠 (たけかご) で料亭気分 \* \*

夏の和のおもてなしに、竹籠を使ってみましょう。見た目も涼しく、食欲が増します。

#### ●丸い竹籠に盛り付ける

小皿におかずをちょこちょこ盛り付けて、籠の中に置いてみましょう。円を描くように丸に沿って小皿を置いて行くのがポイントです。中央には四角いお皿を置くとメリハリがつけます。鮭や卵焼きなど、色合いのきれいなおかずで華やかに盛り付けましょう。

#### ●スクエアの竹籠に盛り付ける

四角い籠もとてもオシャレです。籠にちょうど入るくらいのお皿を入れて、天ぷらなどを盛り付けてみましょう。小皿と小さな冷酒用のグラスに前菜を盛り付けて高低差を出してみましょう。

#### ●グリーンを使って涼しく

籠に半紙やコピー用紙を1枚敷いて、その上にハランや青紅葉を敷き、お皿を乗せると、料亭のような雰囲気になります。涼しく盛り付けましょう。

竹籠で夏の和のおもてなし



## ホッとタイム

こんにちは



- ・会社名 株式会社 ○○○○
  - ・社員の人数 5名
  - ・提供できるもの 住宅の販売(フル装備住宅・桧柱・骨太構造の家をお客様の予算に応じて、ご提供します)
  - ・モットー 子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい。
  - ・会社の場所 ○○市○○○1丁目9
  - ・連絡先 電話 086-999-9999 Fax 086-999-9999
  - ・ホームページ <http://www.xxxxxxx.co.jp/>
- ※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

今月も読んでくれてありがとう。来月も一生懸命作ります。お楽しみに!





# 誕生月の占い タロット+九星気学

**1月**  
生まれ

気になっていた場所に出掛けたり、挑戦してみましょ。美的なことや芸術に関することは特にGood。

**7月**  
生まれ

転換運。心機一転することが運氣UPの秘訣。何事もフレッシュな気持ちで取り組むことが大事。

**2月**  
生まれ

雰囲気や身だしなみを評価されそう。大事な用件のある日は、清潔感のある服装を意識して印象をUP。

**8月**  
生まれ

お礼におごってもらったり、お土産やうれしいプレゼントをもらうなど笑みが絶えない時。喜びは素直に表現して。

**3月**  
生まれ

様々な見解がありますが、表面的なことに一喜一憂せず客観的な視点で物事をみて判断して。

**9月**  
生まれ

太陽が心も身体も健全にしてくれます。凹んだり健康に不安がある人は、朝陽を浴びて。日中は木漏れ日が吉。

**4月**  
生まれ

老後のため、将来のためにと我慢するより、「今」を輝かせるためのお金を使うことは無駄遣いではありません。

**10月**  
生まれ

空調や冷たい飲食物などで身体が冷え過ぎることも…。風邪は万病のもと。体調管理に気を付けて。

**5月**  
生まれ

健康を考えるなら加工品やサプリより、海藻や野菜、果物など自然のエネルギー溢れるものを摂取して。

**11月**  
生まれ

他人の目は気にせず、自分らしいライフスタイルを貫いて吉。自分が幸せに感じることに専念しましょう。

**6月**  
生まれ

プライベートを充実させるとHappy度もUP。人に優しく接することができ、仕事面でも良い影響あり。

**12月**  
生まれ

シンプルな生活に目を向けると、意識も価値観も変化します。余計な出費が減ったり、付き合う人も変わりそう。

## 居心地のいい家づくり

### ～ラベルを付けて 分かりやすく～

#### 1. いつも探している物は？

家の中でよく探している物はありませんか？それは、その物の置き場所がきちんと決まっていなかったり、そこに戻していなかったりすることが原因です。物の置き場所を決めて、ラベルを付けると探し物が減ります。例えば、家の鍵をよく探しているなら、置き場所を決めて、そこに【鍵】と明記しましょう。そうすると、戻す意識が増えますし、もし、戻していなかったら、空いているスペースが気になるので、次からは戻そうと意識出来るようになります。



#### 2. ラベルは透明だと目立ちにくい

ラベルを作る時には、テープを作る機械がおすすめです。きちんとした文字だと、戻そうという気持ちが強くなります。ただ、ラベルが目立ちすぎるとインテリアに支障をきたします。インテリアを邪魔しないように、ラベルは透明のテープに黒い文字がおすすめです。

#### 3. どこに付けてもOK

ラベルを付ける場所は、どこでも構いません。クローゼットの中の服は、ラベルにより、トップス、ボトムス、ジャケット、冠婚葬祭などに仕分けられます。書類は、クリアファイルにラベルを付けて、何が入っているか、分かりやすくすることが出来ます。引き出しを何回も開けて、ここではないと思うのなら、引き出しにも付けましょう。家族が物を戻さないなら、そこにはラベルが必要です。その時は、家族にどんな風に書いたら戻せる？と聞いてみましょう。日々の生活の中で、探し物をしていたら、それは、ラベルを付けるチャンスです！