

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



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。



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。



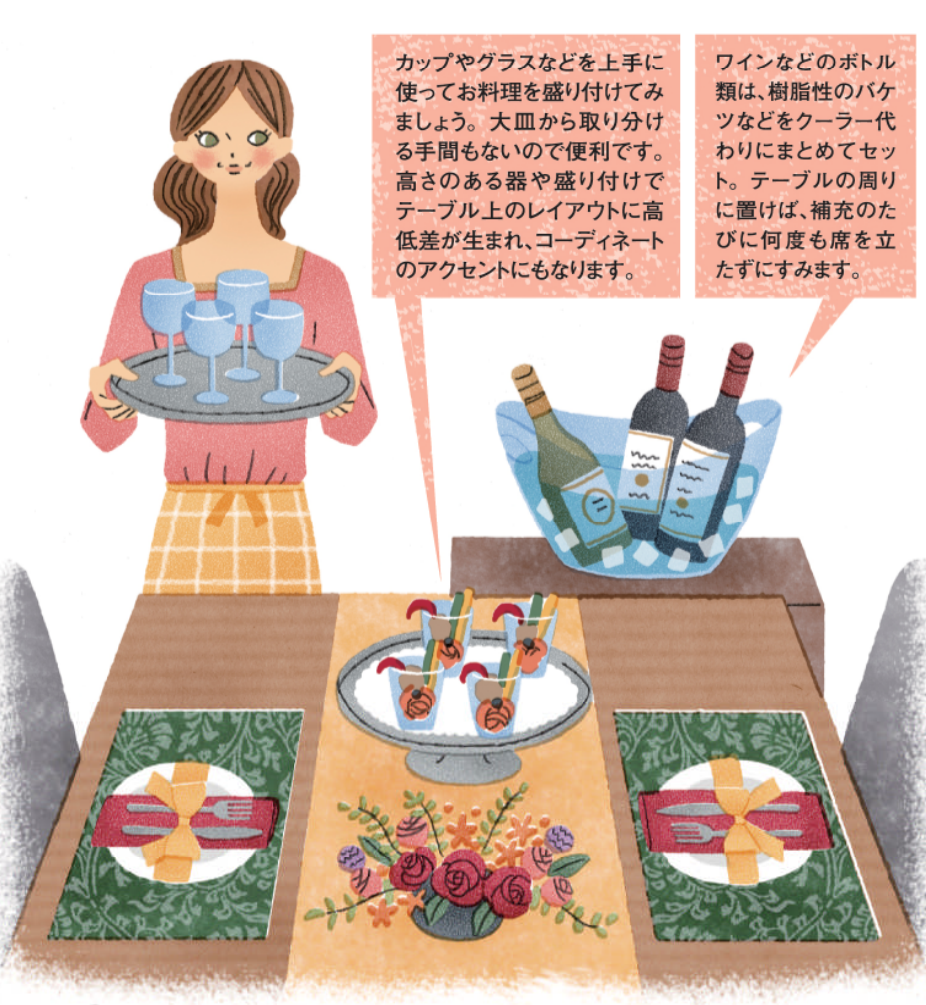
当日、お客様を
お迎えする前に

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一印象になるので、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、足元を照らすためだけでなく、「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。



おもてなしの
テーブルセッティング

テーブルを華やかに彩る便利なアイテムが



カップやグラスなどを上手に使うとお料理を盛り付けてみましょう。大皿から取り分ける手間もないので便利です。高さのある器や盛り付けでテーブル上のレイアウトに高低差が生まれ、コーディネートにもなります。

ワインなどのボトル類は、樹脂性のパケツなどをクーラー代わりにまとめてセット。テーブルの周りに置けば、補充のたびに何度も席を立たずに済みます。

リボンやレース。ナイフやフォーク、ナプキンをまとめて結んだり、グラスの足を飾ったりと大活躍です。

テーブルのスペースが少ないならば、お料理は大皿に盛らずあらかじめ小分けしてお出しするのもよいでしょう。お食事の最後には必ずお茶、コーヒーなど

を忘れずに。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しょう。

当日あわてないためにも、事前の準備をしっかりと。華やかに、おしゃれに、おもてなしの心を伝えてください。

暮らしメモ

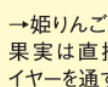
冬の玄関を彩る アレンジ・リース

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ぎつけていきます。オーナメントをイベントに合わせて取り換えれば、雰囲気もガラリと変わり、飽きずに長く楽しめます。



←松ぼっくりはかさにワイヤーを通す



→姫りんごなど果実は直接ワイヤーを通す



←花やドライフラワーなどは小さく束ねてから

オーナメントを変えるだけで
雰囲気もガラリ



▲お正月のリース

松や水引など和の素材でアレンジ。竹、ユズ、マンリョウ、ツバキなども相性がよい。



▲クリスマスリース

サンタクロース、ベルなどクリスマス風のオーナメントを赤、緑を基調に可愛らしく。

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。首をしつかり温める習慣をつけて、病気がや不調から体を守りましょう。

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。夜にぐっすり眠ったり、体のリズムを整えたりするために働くとても大切な部分です。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った結果、活動と休養

のバランス、ホルモンのバランスなどが整います。首を温めるだけなら、特別な道具や技術はほとんどいりません。簡単で安心、すぐにも始められて、健康や美しさにもつながるといいことづくめなのです。まずは「冷やさない」ことから始めましょう。すぐにできて効果的である温め方、朝から夜まで、日常生活の中で首を冷やさないための過ごし方のコツなども、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

電子レンジでできる簡単な蒸しタオルの作り方を紹介します。首の後ろにあて10分程度を目安に試してみてください。



作り方

- 1 ビニール袋などにやや固めにしぼったタオルを入れ、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とくるんでもOK

3 2を首の後ろにひっかける形であてる。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したら



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。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



就寝時は首元の温度管理が手薄になりがち。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

下準備▶白菜の茎の部分を1~2cmの長さ、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、白菜がしん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。

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▶鶏モモ肉はひと口大、キャベツは2~3cm角に切る。玉ねぎ、ショウガはみじん切りにする。

- 1 鍋に油をひきショウガを炒め、玉ねぎ、キャベツ、鶏もも肉を加える。しんなりしてきたら酒を加えてさらに炒め、アルコール分をとばす。
- 2 1に水、だしの素を加えて中火にかける。
- 3 煮立ったらしょうゆ、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ヵ月に一度がお手入れの目安です。