

MAN
9月号
2021

NEW YORK

No. 1

本日は、ご来店頂き、ありがとうございます。
とても、暑がうに夏も、少しすずつ秋に向かって、朝・晩は涼しい風がふくよくなりましたね。秋は、夏パテや冷房病などで、体や頭皮に、疲れやダメージがでやすい時期です。ヘッドスパやヘアエステなど、オススメです(笑)色々な種類がありまして、ありますので、スタッフに、おたずね下さい。



食 シソでつくるハーブティーが
安眠を誘う

青ジンは6~9月、赤ジンは6~7月が旬。ジンの香り成分は眠りを誘うことで知られています。湯呑みやカップにジンの生葉を2~3枚入れて熱湯を注ぐとジンのハーブティーの出来上がり。寝る前に飲みましょう。

“枕元に玉ねぎ”で寝つきが良くなる

切ったタマネギを枕元に置くと、タマネギの香り成分・硫化アリルが高ぶった神経を鎮めるので寝つきが良くなると言われています。



食 鶏のむね肉を
柔らかく食べるコツ

鶏肉にハチミツをまぶすと、加熱した時に肉が凝固するの防いで柔らかくなり、臭みを防ぐ効果もあります。また、まぶしたハチミツと醤油で煮込むと「鶏のハチミツ煮」としておいしくいただけます。

紅茶・パイナップルなども肉を柔らかくする

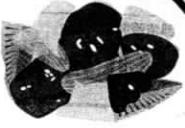
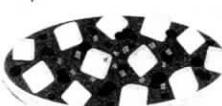
紅茶に含まれるタンニンには硬い肉を柔らかくする働きがあるので、紅茶で肉類を煮込むと柔らかく仕上がります。パインアップルやキウイなどにもタンパク質を分解する酵素が含まれているので同じ効果があります。

ちよつと

次の盤面から、隠れている「中華料理名(材料・調味料も含む)」を探しましょう。残った文字を右上から読むと、ある「のみもの」の名称に

先月号の答ええ
サガ

- ・マークードウフ
- ・ホイコーロー
- ・ハルマキ
- ・ラーメン
- ・タオズ
- ・タン
- ・バンバンジー
- ・チャーハン
- ・メンマ
- ・シウマイ
- ・カニタマ
- ・フカヒレ
- ・スブタ



今月号の答えは
次月号で？！