

今日は、ご来店
頂きありがとうございます。
ございます。

とても暑かった
夏も、少しずつ
秋に向かって、
朝・晩は、涼しい
風が、ふくように
なりましたね。
秋は、夏バテや
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😊
色々な種類が
ありますので、
スタッフにあた
ずね下さいね。

食 シソでつくるハーブティーが
安眠を誘う

青シソは6〜9月、赤シソは6〜7月が旬。シソの香り成分
は眠りを誘うことで知られています。湯呑みやカップにシソ
の生葉を2〜3枚入れて熱湯を注ぐとシソのハーブティー
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を防い
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。パイナ
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。



隠れている
「中華料理名
(材料・調味料も含む)」

- ・マーボー豆腐
- ・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
- ・スプタ

フカヒレ
カニタマ
シウマイ
マーボー豆腐
チャーハン
バンバンジー
タン
タオズ
ハルマキ
ホイコーロー
マーボー豆腐

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」の名称になります。

脳トして!! 頭シヤキッ!!

先月号の答えは... サガ

