

# MAMA'S NEWS

2022  
3月号 No.201

矢口恵袋

今日は、ご来店頂き  
ありがとうございます。  
1日1日、目暖かくなってきましたね！春もすぐ、  
そまできていますね。ワクワクします♡

**NEW 商品** 「CLEAR POT」 BIO MINERAL 55g  
¥1,859 (税込)  
「歯磨き粉で、ウイルス・菌対策!?!」  
毎日お口に入れるものだからこそ、  
全成分、天然由来で、100%の安心を!!  
「研磨剤・界面活性剤など」12のFREE!

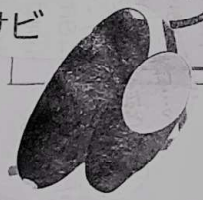
脳トレで!! 頭シャキッ!!

隠れている「根菜類」の名称

- ・ウコン
- ・カブ
- ・ゴボウ
- ・サツマイモ
- ・ビーツ
- ・サトイモ
- ・ジャガイモ
- ・ワサビ

カサトイモ  
ビブニイイ  
ーサガゴマ  
ツヤワボツ  
ジンコウサ

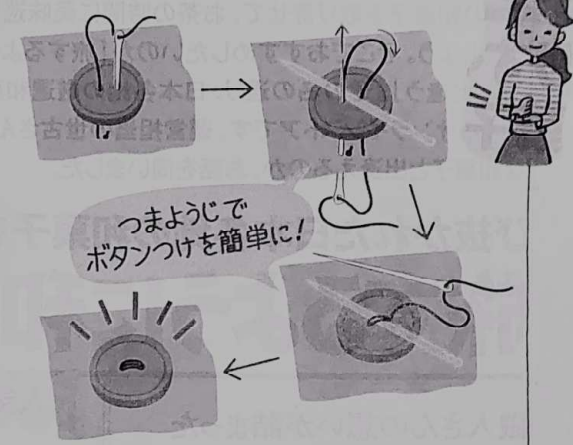
次の盤面から、  
隠れている「根菜類」の名称を探して、  
残った文字を答えましょう。



答えは次月号で

## 衣 つまようじを使って ラクにボタンつけ

穴開きボタンをつける時、ボタンをかけた時の布の厚み分を浮かせて縫い付けるのには慣れが必要。そこで、ボタンと糸の間につまようじを入れておき、縫い終えてから外すと、布の厚み分の隙間がラクに作れます。



## 古いバスタオルをバスマットに!

使い古したバスタオルは、繊維が柔らかくて吸水性が抜群に良くなっています。2つ折りにして周囲をバイアステープで囲んで縫うと、バスマットとして再び活躍します。

## 食 網にくっつきやすい焼き魚に酢をひと塗り

魚を塩焼きにする時、焼き網に魚の皮がくっつきやすくて困る時は、焼き網に油を、魚の皮に酢をそれぞれひと塗りしましょう。油が網の表面をコーティングし、酢の酸が皮のタンパク質を固めるのでくっつきにくくなります。



## 「化粧塩」で魚を形よく焼き上げる

魚を焼く時に焦げやすい尾と背びれには、あらかじめ塩を付けておきましょう。これは「化粧塩」と呼ばれ、焼け過ぎを防いで形よく焼き上げることができます。

## 住 しもやけにお湯と冷水 交互に浸けて血行を促す

寒い時期に血流が滞ること起こるのがしもやけ。湯と冷水を別々の洗面器またはボウルに張り、しもやけの部分30秒ずつ交互に10回ほど浸すと血行が良くなります。しもやけがひどくなる前がおすすめです。



## 乾燥させた大根葉で冷えを予防

昔から冷え予防として知られる「干葉湯」。大根1本分の葉をざく切りにして陰干し、カラカラになったら木綿の袋などに詰めて湯船に。体がポカポカします。