

## 落味噌のお味あれこれ

…初物の窓から発見路の臺…

この場所の路の臺は大きくて一月初めの頃から採れる。

春の訪れを路の臺にみたお正月、路の種類で三月まで楽しめる。

…落味噌の瓶詰め眺め二月尽…

今までそれほどに知識も無く、昔馴染みの路の臺の存在だった

…あく抜き知識あれこれ路の臺…

検索して学んで、春雨に濡れながら花が咲いた路の臺を摘んだ。

- ・雄花は黄色く花が咲き終わると枯れる。
- ・雌花は白い花を咲かせ茎が伸びて綿毛のような種子を飛ばす。
- ・雄の方は路の臺の独特の香りや苦味が強く雌はそれらが弱め。

…香も違うや路の臺…

…ペタシテニンその毒抜けよ路の臺…

ペタシテニンは別名をフキノトキシソトキシンと言い肝毒性の強い成分。

- ・おひたしや和え物はあく抜きが必要。
- ・天ぷらは高温で揚げるのであく抜きは必要なし。

あく抜きは知識としてはあったが毒の成分までは必要なかった。

…名も識らぬ天然毒素路の臺…

…蕾こそ旨さ増します路の臺…♡

…茎も葉も花も食べられ路の臺…

厚生省の路のピロリジジンアルカロイド類の含有実態調査に…

ピロリジジンアルカロイド類による健康被害報告は無いとある。

山野草を食すにはある程度の知識は必要で先人の知恵には敬服。

…いてにわか知識や春野草…

英語は Japanese 、日本特有の食文化は大切に。

山ブキ野ブキ水ブキの路の臺に誘われ三月になりました。

人生、野生の逞しさにプラスして余分なあく抜きをして…。

雄株雌株の役割のように自分に与えられた分野を大切に…。

ほんわか良い季節、健康で心豊かな日常でありなすように。

…落味噌に詰め込む春や髪そよく…

## 寛ぎコラム



## ポルール通信

2024年3月



美容室ポルール 3月1日 第203号



ご卒業ご入学おめでとうございますキャンペーン

OMTGの商品が10%offです。

人気商品、リファビューテックドライヤースマート、ストレートアイロンプロ、カールアイロンプロ、フィンガーアイロン、ハートブラシがおすすめです。この春、新生活をスタートされる方へますます新しいスタートを鮮やかに彩るプレゼントを贈られてみてはいかがでしょうか。喜ばれることまち間違いなしです。(澤木)



# 4月

## 4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 (休)	3	4	5	6
7	8 (休)	9 (休)	10	11	12	13
14	15 (休)	16 (休)	17	18	19	20
21	22	23 (休)	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30 (休)				



(寛)

花粉症の季節アロマでリフレッシュ  
花粉の季節到来で、花粉症の方は  
大変辛い時期だと思います。

そんな花粉の季節に少しでも改善する  
気分もリフレッシュできるアロマの  
使い方についてご紹介します。

まずは花粉の時期のお役立ち精油

☆ユーカリ

むずつく鼻や、いがいがのどに。目が覚めるようなすっきり感。

☆ティーツリー

鼻がらくらく、スーッとすっきり。憂鬱な気分もリフレッシュ。

☆ペパーミント

メントールのクリアな清涼感。

☆ラベンダー

いわずと知れたリラックスアロマも実はお役立ち! 目の不快感に。

オススメの使用方法 いつものマスクもすっきり爽快!

●マスクの外側にアロマスプレーを 1、2 回吹きかけたり、精油をマスク内側に 1 滴垂らせば呼吸とともに精油が鼻を通り、不快さを軽減し、すっきりさせてくれます。マスク独特のニオイ対策にもおすすめ。

●マスクに直接精油を垂らす場合には、肌に精油がつかないようにガーゼを 1 枚挟んでください。手持ちのハンカチやティッシュに 1 滴、ポケットに忍ばせていつでも気分転換!

## ヘアコラム

スタイリストによるコラム

記事： 皆木由紀子

BEAUTY  
SALON  
POLOUR



スプレーを持ち歩き、気になる時にいつでもシュっ!!  
乾燥した空気中やハンカチやティッシュに吹きかけて!!



●ハンカチやティッシュにエッセンシャルオイルを 1～2 滴垂らして持ち歩き、気になる時に香りを嗅いで、いつでも簡単に気分をリフレッシュ!

◎マグカップに 1 滴、空気をリフレッシュ!

ボウルまたはマグカップに熱湯を注ぎ、エッセンシャルオイルを 4～5 滴落としてください。湯気の立っている間、気分もスッキリとし、香りをお楽しみいただけます。デュフューザーが無くても簡単にできるのでオススメです。

◎アロマバスでケア!

バスソルト(天然あら塩) 約 30g に対して、精油を 4～5 滴ほど垂らし、馴染ませます。浴槽に入れよくかき混ぜ、ソルトを完全にお湯に溶かしてから入浴してください。蒸気に精油の香りが溶け込み、身体も心もリフレッシュ。

(お肌に刺激を感じたり、体調の優れない時や妊娠中のご使用はお控えください。) 1 日の終わりのバスタイムにオススメです。蒸気を通して香りを取り込み、憂鬱な気分をリフレッシュ!

花粉症の症状で眠りも浅くなったり、いつもより疲れも出ると思います。少しでも気持ちが元気になることを願っております!



## 海辺の村のパン屋

作 ポーラ・ホワイト

訳 いけだ さちこ

2024年1月20日 第1刷発行 BL出版

こどもの本



おすすめの絵本

丘をいくつもこえて……

野原や畑を通りすぎると

大地と海が出会う、陸のはしっこにたどりつく

俯瞰で丘の姿を描き、青空に並んで浮かぶ大きな四つの白い雲、だんだんと町の家並みが見えてきて、海辺の砂浜にたどり着く。まるで映画のようなアプローチ

パステル画なのか、やわらかな筆致で丘の稜線をグレーで、空は明るい水色

ほとんどここの二色、濃いグレーとブルーのみで、描かれていく

ここがぼくのふるさと。

海のそばにある、ぼくらの村。

誰もが海のそばで いっしょうけんめい働いている。

漁業を生業にする人々、帆職人、船大工、網職人、ロープ職人、樽職人など、海がみんなの生活の真ん中にある

静かな部屋でぼくが思い浮かべるのは、寒さと雨の中で働く人たちのこと。

大きくなったら、ぼくは漁師になる。高い波も、強い風もなんのその、いきのいい、おいしい魚をとるんだ。海辺の村に住む、みんなのために。  
(右ページに続く)



(左ページより)

父さんはパン屋だ。毎日、太陽がのぼるまえ、船が戻ってくる前から、安全であたたかな建物の中でせっせとパンを焼く。

「ぼく」は、どうやら、漁師の仕事よりも父の仕事を低く評価しているようで、漁師になる覚悟を心に秘めている。

やがて、父さんの仕事を時々手伝いながら、父が朝早くから焼いているパン、バンズ、ビスケットが、漁業に携わる人たちの支えになっていることに気づいていく。

お父さんへの気持ちの変化

パン屋を営むお父さんを誇らしく思うようになり、大きくなったら、パン屋になろうと決意する。

故郷の海辺の村を大切に思う気持ち、それは作者の気持ちと同じ。

作者のポーラ・ホワイトは、自らの絵のルーツが

生まれ育った海辺の町にあることを再確認してこの作品を描いた。

作者が描く海辺の村は、寒さと雨の中、仕事に励む人々と、それを癒す人々、支え合いながら、お互いを尊重し合う素敵な村。気温は低いし、雨が多いけど、心の中を温めてくれる故郷。

お父さんとぼくが、二人でパンをこねる最後のページ。お父さんの笑顔が、優しく、幸せそうです。

トモトモ