

## すきなだより

この時季、雨が続き、気温もグッと低くなりますし、爆弾低気圧など、急に寒暖の差が激しくなると「寒暖差アレルギー」(7度差以上、運動不足気味の女性は要注意だそうです)と呼ばれる、風邪でも花粉症でもないのに鼻炎などの症状が増えたり、体調不良になったり、自律神経の乱れも影響しますから、ご注意ください。特に女性は、おしゃれも気になるところですが、冷えないよう保温も大切です。

さて、おしゃれと言えば、毛染めをされている方はかなりの確率でいらっしゃると思います。美容室派、ご家庭でされる派も、普通は毛染めの薬剤だけで行われていますが、大高酵素取扱店の美容室さんの中には、酵素を入れると、髪へのダメージを抑え、艶を出し、かぶれにくくなるなどの特徴もあり「酵素」を利用した「パーマ」や「毛染め」をされているお店もあります。

最近の市販の毛染めは色々なタイプがあって、クリームタイプなら自分で酵素やふげんを混ぜられますが、フォームタイプだと薬剤に混ぜることも出来ません。

通常、毛染めの後、薬剤のトリートメント剤が働いている間は、しっとりさもツヤも一定程度維持されていますが、1ヶ月近くすると艶も無くなり、パサつきが出たりします。

そこで、毛染め後のシャンプーやリンスに「ふげんパック」を混ぜると、しなやかさもツヤも出させるだけでなく、頭皮や髪の両方のケアをすることもでき、髪もまとまりやすくなります。

酵素だけ、ふげんだけの単独の時と比べると、「酵素はツヤ」「ふげんはしなやかさ」が出るようで、同じ酵素を基に作られたものでも、それぞれ特色があり、相乗効果が出るようです。

また、ご利用になる方の髪の状態やお使いのヘアケア製品(その他の化粧品も含め)の特色も活かしつつ、さらにコンディションを良くしてくれるはずです。是非、お試しください。

そして、この時季は暖房で乾燥しやすく、新陳代謝も落ちてくるので、モチモチお肌を維持できるように、朝の洗顔や夜のお風呂での簡単なお手入れ(洗顔に混ぜる、ふげんパックだけで洗う、洗顔後にふげんパックをつけて湯船に浸かるなど)、その後、お顔のふげんパックを流す前に、首や手などにつけてボディケアも！

ちなみに、「ふげんパック」は、酵素原液とふげんで作っているから、食べられます。酵素に馴染んでいない方、赤ちゃんとか、「食用」で容器を別にして、なめたり、ヨーグルトに混ぜたりお手入れ以外にもご利用になれます。

赤ちゃんから  
食べられます



**\*ふげんパックの作り方** (使いやすい量です。私はこの倍の分量で作ります)

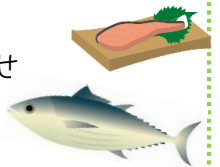
- ・酵素原液…35ml、ふげん…20gを混ぜるだけ。プラのドレッシングボトルを利用すると、便利です。
- ・この分量で作ると、かなりゆるめですが、数日経つと、ふげんが酵素を吸収し、少しずつ硬くなってきます。
- ・お使いになる時は、ボトルを振って、混ぜてお使いください。(乳化している訳ではないので…)
- ・硬くなりはじめたら、酵素を少し加えてもOKです。

**\*酵素 de クッキング** 「福井」は、地元で獲れた新鮮でおいしい魚が店頭で並んでいるでしょ！とよく言われます。できるだけ新鮮な魚を食べたいところですが、冷凍ものや他県からの魚も多く並んでいます。そこで、今月は、魚をよりおいしくするポイントと、酵素を使った簡単な即席漬けのご紹介です。

**\*魚の鮮度を上げ、おいしく食べるには…**

魚を、ビニール袋に入れ、ふげんを全体にたっぷりまぶすだけです。

- ・これだけで、2、3日後(約1週間おいてもOK)に、お煮付けにしても、鮮度も良くなっておいしいです。
- ・そのまま調理してもOKですが、使う前に洗う場合は、流水で流します。
- ・切り身…買って来た時、ドリップが出ていたり、生臭かったりする時は「ふげん水」にくぐらせ、さっと流水で流し、水気をきり、その後、ビニール袋の中でふげんをたっぷりまぶします。
- ・あとは、お好みのメニューに合わせて調理します。
- ・お煮付けは、合わせ酵素醤油(酵素原液1:酵素醤油(甘くない醤油)1)を2倍に希釈し、煮る。(生姜などお好みで)



**\*酵素を使った簡単な即席漬け**

- ・合わせ酵素醤油に、材料を漬け込むだけ。2日目からの方がおいしいです。保存もOK。
- ・人参、大根、キュウリ、セロリなどお好みの物を漬け込みます。(水分の少ない材料が一押し。特に人参)
- ・皮のきれいなものは、そのまま漬け込みます。
- ・残った漬け汁は、野菜の旨みも出ていて、お煮しめや野菜炒めなどに使えます。
- ・水分が多いものは、先にふげん塩(塩少な目のふげん塩(ふげん 3:焼き塩 0.5))で、軽く水分を出し、合わせ酵素醤油を入れ漬けてもOK。・人参を漬けた後の合わせ酵素醤油に、大根を漬けても、おいしくできました。

