いつもの暮らしをゆたかに

暮らしの便り from Refelica.

2018-2019 WINTER 冬

［発行］Refelica -リフェリカ-《株式会社オリオン》　〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号（ロマンチック街道沿い）
［お客様専用］TEL 06-7506-6267 / TEL 06-6854-2011 / https://refelica.com

居心地のよいおうちから、大切な人へ冬の便りを

素敵な言葉で心を伝えよう

今も昔も変わらず、便りは人と人とのつながりを深め、暮らしを豊かにしてくれるもの。この機会に「言葉のコミュニケーション」を見直してみませんか。

年末年始は旧交を温める季節でもあります。季節の挨拶、お世話になった方へのお礼など、便りを交わす機会も増えるでしょう。旧来、便りといえば書状でしたが、今は伝える手段もさまざま。時と手段に応じた言葉の使い方やマナーなど、洗練された大人の作法を身につけましょう。

大和（やまと）言葉を知っていますか？

気持ちを伝えるためにぜひ使ってほしいのが大和言葉。これは日本に古くからある固有語のこと。漢語や外来語と区別してこう呼ばれています。やわらかく優しい印象の言葉が多く、文章の中にさりげなくちりばめると好印象に。

日常使える大和言葉

（よく使う言葉）⬇（大和言葉）
時間　⬇ひととき
とても　⬇こよなく
いつも　⬇つねひごろ
意外　⬇思いのほか
だいたい⬇おおむね
承知しました⬇かしこまりました

今や大人の常識！メールやSNSのマナー

電子化の時代、メールやSNSでのコミュニケーションも当たり前になりました。基本的なマナーや常識も知っておきましょう。メールはできるだけ簡潔に。挨拶（名乗り）、用件、結びの言葉で構成して。挨拶文は定型のものをいくつか控えておくと便利です。絵文字や顔文字の多用は大人のマナーとしてはNGです。また、SNSでは個人情報の扱いに注意を。プライベートな話題に触れたり、写真を許可なく公開するのはやめましょう。

時代に合わせて言葉もそれを伝える手段も変化しますが、大切なのは相手を思いやる心。素敵な言葉で気持ちを伝えましょう。

暮らしメモ

書き物に、手芸に自分だけの書斎スペースを

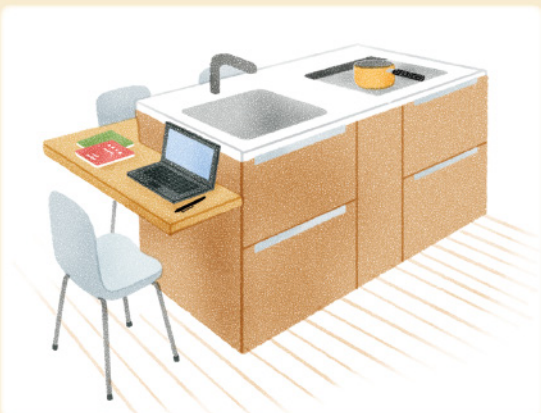
手紙を書いたり、パソコンを使って創作したり、ハンドクラフトを楽しんだり――、インドアの趣味を充実させるために、自分だけのワークスペースを持ってみませんか。

もちろん、大げさな書斎である必要はありません。リビング、ダイニング、キッチンスペースのどこかに、趣味も家事もはかどる、あなただけの「居心地よい場所」を作ってみるのはどうでしょう。

たとえば、自分専用のライティングデスクを持つのもいいアイデア。

また、キッチンカウンターがあるなら、その一角を自分のスペースにしてしまうのもおすすめです。いつも過ごしている生活空間をもっと柔軟に、開放的に使ってみましょう。

本格的でなくても、広くなくても、「自分だけ」のスペースというのは、落ち着くものです。きっと集中力も高まります。この冬はすてきなプチ書斎で、充実したひとときをお過ごしください。



あったかほっこり

グリューワインを楽しもう

食後のデザート代わりに、甘くて温かいグリューワインを楽しみませんか。グリューワインとは、ワインにスパイスやフルーツなどを加えて温めた飲みもの。一昔前の日本では、ホットワインとも呼ばれていました。赤ワインで作ることが多いですが、白ワインを使ってもOKです。

作り方はとても簡単！ 鍋にワインを注ぎ、砂糖やはちみつなどの甘味料、柑橘類やりんごといったフルーツ、またお好みのスパイスを合わせて火にかけるだけです。厳密な決まりごとはありませんので、気軽に好きな材料を合わせて、好みの味を見つけてください。

赤ワインにはシナモン、クローブ、ナツメグ、スターアニス、こしょうなど、個性的な風味のスパイスがよく合います。クローブなど小粒のホールスパイスを使う時は、フルーツに刺しこんでおけば誤飲を防げます。気になる方は漉してからグラスへ。白ワインにはフレッシュハーブやはちみつを合わせるのもおすすめです。

＼作ってみよう！／

美味しいグリューワインのレシピ

材料を鍋に入れて、沸騰寸前まで
煮立てます。フルーツは皮付きのままでOK

赤ワインを使って

- 赤ワイン …グラス2杯分
- 砂糖…大さじ1
- シナモン（スティック）…1本
- クローブ…1個
- オレンジ、レモン、柚子など、お好みの柑橘系フルーツから1種類（輪切り）…適量

白ワインを使って

- 白ワイン…グラス2杯分
- はちみつ…大さじ1
- りんご（くし切り）…¼個
- ローズマリー、セージなどのフレッシュハーブ…適量

暮らしのレシピ

カボチャとチーズのほくほくレシピ

おつまみにもおかずにもぴったり。
旬のカボチャを相性抜群のチーズといっしょに召し上がれ。

カボチャとクリームチーズのサラダ

▼材料（4人分）

カボチャ	小¼個
玉ねぎ	¼個
クリームチーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適量
パセリ	お好みで

▼作り方

準備：カボチャは種とワタをとり除き、皮付きのまま一口大に切っておく。玉ねぎは薄切りにする。

❶ カボチャを耐熱容器に並べてラップをかけ、やわらかくなるまで約4～5分（500W）加熱。フォークなどで粗くつぶす。

❷ ❶の粗熱がとれたらクリームチーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。

❸ 器に盛り、お好みでパセリを添える。

カボチャとチーズの重ね焼き

▼材料（4人分）

カボチャ	小¼個
ピザ用チーズ	80g
ベーコン（厚切り）	60g
塩・こしょう	適量

▼作り方

準備：カボチャは種とワタをとり除き、皮付きのままくし切りに。ベーコンは食べやすいサイズに切り分けておく。

❶ カボチャを耐熱容器に並べてラップをかけ、やわらかくなるまで約4～5分（500W）加熱する。

❷グラタン皿などの耐熱皿に1を並べ、軽く塩・こしょうする。

❸ ピザ用チーズ、ベーコンを散らしてオーブントースターで加熱し、焼き色がついたらでき上がり。

暮らしのヒント ワインコルクのリメイクはいかが

アイデア次第で雰囲気ばっちりのおしゃれ雑貨に

やわらかく加工の簡単なワインのコルク栓は、ハンドクラフトの素材に最適です。カッターで切ったり、ボンドで貼り付けたり、針金を刺したり束ねたり。たとえば縦半分にカットすれば箸置きに、さらに切り込みを入れればカードホルダーに。たくさん集めて隙間なく貼り合わせればコルクボードにも。ぜひお試しあれ。

暮らしのワンポイント

洗剤を使わない電子レンジのお掃除

たっぷり水分を含んだ蒸しタオルやチンしたレモン水で

電子レンジのお掃除は、水をたっぷり含んだタオルなどを加熱し、蒸気で庫内を蒸らすことから始めましょう。耐熱ボールに水をはり、1/2にカットしたレモンを入れてチンするのもおすすめ。レモンに含まれる成分は、アルカリ性の汚れや油汚れを落とす効果があるので、この水を洗剤代わりに使いましょう。蒸しタオルやレモンの切り口で庫内の汚れを直接こすると効果的です。

[発行] Refelica -リフェリカ-《株式会社オリオン》 〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号(ロマンチック街道沿い) / https://refelica.com