



S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

乾いたお部屋にオアシスチャージ！

美容器 CORONA ナノリフレ マイナスイオンで いながら美容保湿

「ナノリフレ」は、お部屋に置くだけで、うるおい肌へ導く美容機器です。毛穴より小さいナノサイズの水粒子で、肌内部までしっかり水分補給します。肌の奥へ引き込んだうるおいは、肌表面に作られるウォーターヴェールで逃がさずキープします。

「ナノリフレ」から発生されるナノサイズ水粒子は10~50ナノメートル。日本人の顔の毛穴の直径より遥かに小さい水粒で、私たちのカラダに欠かせない「水」から作ります。水以外の物質や電気的な変化は与えず、自然の滝と同じように「遠心力」を用いてミストを発生させています。遠心力を用いて水を飛ばし、メッシュ状の物体にぶつけることで細



かく砕きます。この生成方法は滝と同様にレナード効果(水が急激に微粒化した時に、大きい水粒子はプラスに帯電して落下し、小さい水粒子はマイナスに帯電して周りの空気をマイナスに帯電させる現象)でマイナスイオンも大量に生成され、森林浴のようなリラクゼーション効果をもたらします。また、花粉、ホコリ、ニオイの粒子、ダニなど、空気中の微粒子の大半はナノミストに吸着。装置内で濾し取られるので、消臭・空気清浄効果が期待できます。

「ナノリフレ」は、部屋に置くだけで肌の水分量がアップ。さらに皮脂膜の上に吸着したミストがヴェールを作り、水分を逃がさないよう閉じ込めます。肌の内側からしっかりうるおいを与え、逃さず閉じ込めることで、加齢による肌水分の低下をストップ。乱れた新陳代謝をスムーズにし、頑固にこびりついた古い角質を剥がれやすくします。寝ながら、仕事



しながら、くつろぎながら、ナノミストを浴びる「お部屋エステ」が手軽にできます。



“スペインオムレツ”

本来スペインオムレツは、じゃがいもをタップリのオリーブオイルで揚げ煮にして卵でとじるシンプルな料理です。今回は具沢山で、バランス良く野菜を加え、彩りとボリュームも一杯に、他の具材も加えて仕上げてみました。我が家のホームパーティーでは大人にも子供にも人気です。材料も手に入りやすいものばかりなので嬉しいですね。出来立てはもちろんのこと、つめたく冷やしたオムレツにはキーンと冷えたスパークリングワインやパンを添えて翌日のステキなランチにいかがですか？ソーセージやチーズには塩気があるので下味を付けすぎない様に注意しましょう！

多賀正子の今月のごちそうさまレシピ 第67回



作り方

- ジャガイモは皮を剥き一口大にカットして電子レンジで8分加熱し火を通しておく。
- ソーセージは斜め薄切りに、玉ねぎは5mm程度の薄切りに、ズッキーニは縦四つ割りにし1.5cm程度の厚みを持たせて銀杏型に切る。パプリカは縦半分カットし種を取り5mm程度の幅で縦長くカット、ニンニクは極薄くスライスしておく。
- 大きいボウルに卵を割りほぐし、ピザ用チーズを混ぜ込んで軽く塩・こしょうをしておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクとソーセージを炒める。
- カットしておいた野菜を全て加え、中火でしんなりするまで炒め、さらに①のジャガイモを加えて全体を混ぜながらオイルを絡ませ、全体に軽く塩・こしょうをする。
- ③の卵液に⑤の具材を入れ、全体を混ぜてから再びフライパンに戻し、弱火で片面をしっかり固まるまで焼く。
- フライパンを揺すった時に全体が簡単に動く様になったら、蓋等を使って裏返し、中まで完全に火が通るまでゆっくりと焼き上げる。
お好みにケチャップやタバスコ等を添えていただく。

材料 (8人分・28cmのフライパン使用)

- 卵…5個
- ニンニク…1/2かけ
- ピザ用チーズ…100g
- 塩…小さじ1/2程度
- ジャガイモ…4個
- こしょう…適宜
- ソーセージ…6本
- ケチャップ…好みに適宜
- ズッキーニ…1本
- タバスコ…好みに適宜
- 玉ねぎ…1個
- 赤ピーマン…1/2個
- オリーブオイル…大さじ2
- ブラックオリーブ…適宜(あれば)