



ほっと  
ひと息

## 冬の巣籠り 癒し時間

針と糸で紡ぐ  
創造の世界、マグから  
たちのぼる湯気のぬくもり。  
心地よいひとときをお楽しみあれ。



寒い冬は手芸を楽しむのにぴったりの季節。今年は手芸の定番、刺しゅうにトライしてみるのはいかがでしょう。今時の刺しゅうは、「なんでもあり」の心意気でいきましょう。題材は、好きな動物、映画のワンシーン、推しキャラだっ



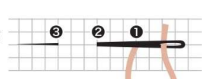
まずは針と糸、  
刺しゅう枠を描えよう

てOKです。伝統や体裁にとらわれず、自由のびのび楽しむことが大切です。道具は手芸用品店のほか、ワンコインシ



初心者向け  
基本のステッチ

刺しゅう枠に布を張ったら、初歩的なステッチから練習してみましょう。



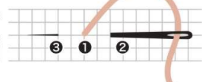
### ランニングステッチ

いわゆる波縫い。刺し子のような点線の仕上がりになります。



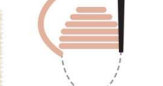
### バックステッチ

本返し縫いとも。隙間のないしっかりした直線や曲線を描きます。進行方向後ろへひと目刺し、二目先に出す、を繰り返します。



### サテンステッチ

面を埋める刺しゅうです。塗り絵を端から線で塗りつぶすように縫っていきます。



ここでご紹介した内容は初歩の初歩。これを機に、この冬はぜひ奥深い刺しゅうの世界を体験してみてください。

### 暮らしメモ

#### 冬のおすすめ！ ホットドリンク

冬の手仕事に疲れたら、ちよつと手を止め、あつたかドリンクでひと息を。いつもと違うスペシャルレシピでほっこりしましょう。

#### ●マシユマロコーヒー

熱々コーヒーにマシユマロを浮かべて、とろり幸せなマシユマロコーヒーに。マシユマロは3〜4個が適量です。

#### ●カフェモカ

カプチーノにチヨコレートシロップを追加。ひと手間簡単カフェモカ風。

#### ●フルーツホットティ

温めたティーポットにカットフルーツを入れ、さらに別のポットで淹れた熱々の紅茶を注ぎましょう。待ち時間は7、8分。フルーツは1種類だけでなく、いくつか合わせることでより華やかな味わいに。りんご、みかん、柿、キウイなどがおすすめ。

#### ●バナナロイヤルミルクティー

バナナはロイヤルミルクティーと好相性。紅茶をミルクで煮出す際、スプーンで粗くつぶして入れましょう。

#### ●ホットアップルサイダー

りんごジュースにスライスしたりんごや柑橘類、シナモンスティックなどのスパイスを加えたら軽く煮詰めて。



# 「脱プラ」少しずつでもはじめよう

身の回りの生活からプラスチックを減らしていこう——、そんな脱プラスチックの取り組みをご存知ですか。最近では「脱プラ」などと略されることもあり、よく聞く言葉の1つになりました。なぜ今、これほど注目されているのでしょうか。

●**マイクロプラスチック問題**  
プラスチックによる害の大きなものは、自然環境に流出したごみによる汚染です。特に問題なのは、劣化し5mm以下の微細なかけらとなったマイクロプラスチック。これは海などでほかの汚染物質を吸収し、魚などの体内にえさと一緒に入ります。さらに食物連鎖で濃縮されて、最終的に私たちの口に入ることで、健康に被害を及ぼします。

●**私たちにできること**  
リサイクルやリユースはもちろん大切ですが、同時にプラスチックの利用を生活から減らしていくことが効果的。それが「脱プラ」です。エコバッグ、マイボトルは今や当たり前。ほかにもいろいろなところで「脱プラ」することが可能です。今日から意識してやってみませんか。



やってみよう

## 毎日の暮らしの中の脱プラアイデア

**たゆし**  
昔の生活を想像することは脱プラ生活のよいヒントに。自然素材の日用品に注目しましょう。

**石鹸**  
ボトルいらず、パッケージも簡素。置いておくだけで使える石鹸は、もちろんエコなアイテムです。

**文房具**  
文房具は毎年たくさん廃棄されているプラスチック製品の1つ。脱プラ文房具に注目してみてください。

**パッケージや包装も**  
商品の包装にも注目しましょう。買い物をする時には、脱プラパッケージかどうかチェックポイントに。

## 暮らしのレシピ

### ホットプレートでチーズタッカルビ

鶏肉、キャベツにさつまいも。栄養満点でアツアツ、人気の韓国風チーズフォンデュをおうちで楽しもう。

▼材料(4人分)

鶏もも肉	400g
さつまいも	150g
キャベツ	250g
玉ねぎ	中1/2個
ピザ用チーズ	250g
ごま油	適量
④ コチュジャン	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
粉唐辛子(韓国産)	小さじ1
んにく(すりおろし)	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1

▼作り方

【下準備】鶏肉はひと口大に切り、合わせた④をまぶして15分ほどねかす。さつまいもは皮付きのまま輪切り(5mm)に。キャベツは1口大、玉ねぎは1cmのくし切りにする。

- ホットプレートを160度に温め、ごま油をひいたら、さつまいも、キャベツ、玉ねぎを入れてさっと炒める。
- 野菜がしんなりしたら鶏肉を加えてさらに炒め、ふたをして蒸し焼きに。
- 鶏肉に火が通ったら具を寄せて中央を空け、チーズを加える。
- 再びふたをして弱火にする。チーズが溶けたらさっと具材をからめて出来上がり。

「締め」のごはんでチャーハン風  
終盤、スープが減ってきたら、ごはんを生卵を加えてチャーハン風の締めはいかが。お好みでのりやゴマも追加して。

※辛めがお好みの方は粉唐辛子を増量してください。

## 暮らしのヒント

### 冬の節約、どこから取り組む？

年末年始の大きな支出といえば交際費ですが……

今年のお付き合い、賢くスリム化しませんか。つい見栄を張ってしまうという方は、「交際費は予算内」を胸に刻みましょう。ご挨拶は電子化で簡素に。訪問が必要な場合には前もって計画を。お安い時期の事前購入で交通費は大幅に節約できます。パーティーの買い出しも同じです。早めの購入、まとめ買いを心掛けて。

## 暮らしのワンポイント

### 実は簡単、カーテンのお手入れ

洗濯機で丸洗い → そのまま吊り干しでOK

「洗濯おけ」や「手洗いマーク」\*の表示があるカーテンは、クリーニングネットに入れて洗濯機で丸洗いすることが可能です。おしゃれ着洗剤を使って弱水流で洗いましょう。脱水は短時間(1分弱)で行うのがポイント。縮みなどトラブルの元になるので、乾燥機はやめておくのが無難。洗い終わったらカーテンレールに戻し、直接吊り干しするのが手軽です。

\*洗濯機に手洗い相当の弱水流コースがある場合のみ。