

こんにちは！MADOショップ 京丹後峰山店です。一年で一番過ごしやすい秋が来ましたね。
暮らしに役立つ情報をお届けいたします。



～ 木の実を飾る ～

松林や公園を散歩していると、
まつぼっくりやどんぐりがいたるところに
落ちています。木の実をたくさん拾って、
お家の中も秋色に飾りましょう。



■ 秋色の布の上に飾る

下駄箱の上に、カーキ色など、秋のイメージの布を敷いて、
まつぼっくりやどんぐりを飾りましょう。いろんな方向に向けて飾ると
自然な感じになります。

■ 窓辺に並べて

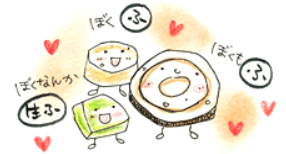
大きめの松ぼっくりが手に入ったら、窓辺に横一列に並べて飾り
ましょう。一定の間隔をあけて、まつぼっくりの間に可愛い小物
を置くと、とってもキュート。

■ お皿に入れる

どんぐりやまつぼっくりなどを、お皿に盛るように飾ります。テーブル
の中央に置いても素敵ですね。

麩 (ふ)

料理の主演ではないけれど、すきやきに、
お汁に、ちょっとあるとおいしい「麩」。
けれどこの「麩」はとっても
パワーがあるんです！
そのかくれた栄養とは？



植物性タンパク質がたっぷり

麩には人間が生きていくうちに必要なタンパク質が
白米の10倍も含まれており、植物性で添加物も
一切含まれていません。

ダイエットにも

麩は低カロリーなので、ダイエット食にも最適です。
ごちそうを食べすぎた方にはさっぱりと食べられるので、
ダイエットの強い味方ですね。お味噌汁や煮物に。
酢のものもあっさりしておいしいですよ。

可愛いキャンドルを手作りしましょう。

● 材 料

- ・仏壇用のローソク
- ・クレヨン 数本
- ・キャンドルの入れ物

● 準備するもの

- ・湯煎用なべ
- ・割り箸
- ・カッターナイフ



ハロウィンや
クリスマスに
いかがですか？

①：好みの色のクレヨン
を削ってキャンドルを流し
込む容器に入れておきま
す。



②：お湯を沸かし、仏壇用
のローソクを湯煎にして溶か
します。ローソクがやわらか
なったら芯は取り出します。
取り出した芯は、まっすぐにし
ておきます。



③：①の容器に溶けた
ローソクを流し込み、素
早くかき混ぜます。



④：ロウがやわらかいう
ちに芯を入れて、芯が
動かないようにお箸で
はさんで固定します。

