



塩ヨーグルトで柔らか! 豚の角煮

福岡の情報番組TNC『ももち浜ストア』(2月1日放送)の「ごはんにあう~!」コーナーで紹介した話題のレシピを公開!

作り方

(下準備)
豚肉の塊を5~8センチ角に切れます。

塩とヨーグルトを混ぜて、それを豚肉の表面に塗布して、30分~1時間以上おく。

(前日に塩とヨーグルトを揉み込んでジブロックなど袋に入れておくともっと熟成し柔らかい角煮になる)

材料 4人前

- ・豚バラ塊肉・・・600g
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/2
- ・無糖ヨーグルト・・・大さじ4
- ・水・・・・・・・・600cc
- ・酒・・・・・・・・120cc
- ・にんにく・・・・1片
- ・生姜・・・・3センチ角位
- ・白ねぎの青い部分(8cm位)・・・2~3本
- ・赤トウカラシ(種をのぞいておく)・・・1本
- ・サラダ油・・・・適量
- ・水・・・・・・・・300cc
- ・酒・・・・・・・・120cc
- ・醤油・・・・大さじ3
- ・オイスターソース・・・大さじ2
- ・砂糖(てんさい糖)・・・大さじ2
- ・片栗粉・・・大さじ3
- ・水・・・大さじ3

*付合せ

- ・青梗菜・・・2株(2つに縦に切る)
- ・白髪ねぎ・・・適量



第5号

2016年初夏号

発行

ワイズスタイリングラボ

福岡県福岡市中央区平尾

1丁目13-25 国泰ビル304

Tel 092-523-8833

ミズカラショップ 検索

編集後記



紫外線が強くなりましたが、実は高い数値の日焼け止めを塗るよりも、保湿が十分の肌に軽めのUV対策をした方がいいのです!! UV対策も「保湿」が基本なのです。今年も「ミズカラ+軽めのUV」を合言葉に夏を乗り切りましょう♪

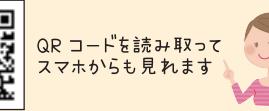
ここで切り取ってスクラップするとレシピノートが完成するかも!?

ミズカラ開発者 山口ユウコ
2013年からミス・コニバース長崎大会構造からお手入れの仕方改まで「美しいお肌づくりの秘訣」を指南。

毎週火曜日15時30分前後、RKB「今日感テレビ」旬食コーナーに出演中! 番組で紹介した簡単レシピや、料理教室の予約もできるサイトです。



賜マイスター 山口ユウコ Official Site
<http://yamaguchi-yuko.com/>



番組でお伝えした豆知識やレシピ、料理教室の情報がわかるサイトがオープンしました!

この時期、つい油断して「うつかり日焼け」を繰り返していませんか? 皮膚のシミ、ソバカス、黒ずみなどは、メラニン色素の沈着が主原因。メラニンはチロシン酶という酵素が働いており、ヒノキチオールはそのチロシン酶の生成と活性を抑える作用がありますが、ヒノキチオールはそのチロシン酶の生成と活性を抑える作用があります。普段あまり聞きなれない



お肌の敵! 紫外線を浴びてしまったら・・・

特に注目すべき点は、ヒノキチオールによる美白作用です。紫外線によって生じるメラニンの生成・活性の予防に有効であると報告されているほか、余分なメラニンを排出する働きも! もし「うつかり日焼け」してしまったら、ミズカラができるだけ早く塗布してお肌を鎮静化してあげくださいね♪もちろん日焼け止めを使うなど、基本の紫外線対策もお忘れなく!

♪長くご愛用いたたかの方は通常購入より断然お得♪

とても便利な定期コース

お得に続けたい・買い忘れが心配 みなさまのご要望にお応えしました!

- 特典1 定期コースだけのお得な価格でお届けします
- 特典2 何度も注文しなくてもお客様の好きなタイミングで届く
- 特典3 全国どこでも送料無料・代引手数料無料

電話でのお申し込みは
0120-077-128へ
インターネットでのお申し込みは
<http://mizukara-shop.com/>

スマホからも見られます



簡単アワセ



電話でのお申し込みは
0120-077-128へ
インターネットでのお申し込みは
<http://mizukara-shop.com/>

ミズカラショップ 検索

栄養士 山口ユウコの
“腸美人”になるヒント⑤

今回のテーマ

胡桃(クルミ)

陽射しが強くなってきましたね。シミやシワを防ぐための美肌対策にはビタミンCやEを多く含む食べ物が良いのですが、オメガ3も肌にハリを出してくれます。また、血流も促進してくれます。

オメガ3は栄養学的に体では作れないで、食事で摂取。

必須脂肪酸になるω-3脂肪酸は、α-リノレン酸(ALA)、EPA、DHAなど。

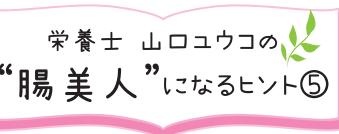
EPAやDHAは青魚に多く含まれています。アマニ油やエゴマ油や胡桃(クルミ)にはα-リノレン酸が豊富です。

オメガ3の中のα-リノレン酸は、細胞を作る材料になるので細胞が強くて弾力アップする効果があります。

胡桃(クルミ)は、オメガ3以外にもビタミンB1やビタミンEも含むので美容に最適なナツツとも言えます。

体内の新陳代謝をアップして、疲労も早く回復できます。

しかし、いくら美容に良いといつても、食べ過ぎるとニキビだけでなく肌荒れしたり健康によくないので、ご注意を^_~



今回のテーマ

胡桃(クルミ)

陽射しが強くなってきましたね。シミやシワを防ぐための美肌対策にはビタミンCやEを多く含む食べ物が良いのですが、オメガ3も肌にハリを出してくれます。また、血流も促進してくれます。

オメガ3は栄養学的に体では作れないで、食事で摂取。

必須脂肪酸になるω-3脂肪酸は、α-リノレン酸(ALA)、EPA、DHAなど。

EPAやDHAは青魚に多く含まれています。アマニ油やエゴマ油や胡桃(クルミ)にはα-リノレン酸が豊富です。

オメガ3の中のα-リノレン酸は、細胞を作る材料になるので細胞が強くて弾力アップする効果があります。

胡桃(クルミ)は、オメガ3以外にもビタミンB1やビタミンEも含むので美容に最適なナツツとも言えます。

体内の新陳代謝をアップして、疲労も早く回復できます。

しかし、いくら美容に良いといつても、食べ過ぎるとニキビだけでなく肌荒れしたり健康によくないので、ご注意を^_~

ミズカラの保湿ケアは5プッシュが1回の使用量の目安。

ミズカラを使っていて保湿が足りない…と感じるのは、毎回の使用量をチェック! 5プッシュ使っていませんか? 美肌の秘訣は何よりもまず保湿。そして水分を逃がさないようになります。弱酸性のミズカラで一刻も早くお肌を弱酸性に戻し、充分な保湿をしてあげることが美肌への近道となります。

そのためには必要な5プッシュなのです。

「ミズカラ」は5プッシュが基本



クミンを使ったとってもスパイシーな「スパイシーミートパイ」

「ミズカラ」は5プッシュが基本

内側から美しくなるには、食べ物についてもっと良く知る事が大切。少人数でアッカーマニアと一緒に学べる料理教室へ参加してみませんか?

「ミズカラ」は5プッシュが基本

内側から美しくなるには、食べ物についてもっと良く知る事が大切。少人数でアッカーマニアと一緒に学べる料理教室へ参加してみませんか?

テーマ例

5月 梅と出汁のお料理

平山温泉で育った梅を利用して、梅酵素作り。また出汁のとり方もしっかり学べます。

美味しい出汁で旨み料理に挑戦!

6月 旬の山菜レシピ

なかなか取つきにくい山菜料理。下ごしらえから美味しいいただけるメニューを分かりやすくお教えします。



洗顔の後、できるだけ早く「ミズカラ」の塗布を!

洗顔後かるくタオルドライをしたら、**できるだけ早く**ミズカラをお肌に塗布してください。

健康な肌の皮脂膜は弱酸性。酸に弱い細菌やカビなどが肌の上で増えないようガードしています。ところが顔を洗うと石鹼はアルカリ性のものが多く、肌が一時的にアルカリ性に。肌は弱酸性に戻るために乳酸や脂肪酸などの酸性物質を出します。酸性物質を出し続けると老化もすすみがち:だから、弱酸性のミズカラで一刻も早くお肌を弱酸性に戻し、充分な保湿をしてあげることが美肌への近道となります。

素早く「ミズカラ」の塗布を!

乾燥を防ぐのに「油分で蓋をする」という表現がありましたが、油分を含むクレンジングを使えば、お肌に油膜を張ります。その油膜のせいで、乾燥肌の方はもともとお肌が十分に保湿されていない状態に蓋をしてしまい、水分が入りにくく状況になってしまいます。
※オイルクレンジングを説明中傷するものではありません。

クレンジング ワレントンソングはノンオイルで!

クレンジングはオイルを含むものが多いのですが、ミズカラではノンオイルのクレンジングを推奨しています。

3つのこと

ミズカラをより有効的に使用するための基本ルーチン



MINU KARA PEOPLE

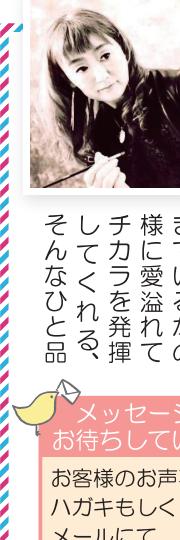
愛と美と縁のハーモニーを奏でるマイクアップアーティストWDK丸尾佳代子

30数年間マイクアップアーティストとして活動していると化粧品は知り尽くしたと言つても過言ではありません。創り手に愛が溢れているとその作品はまるで生きているかのように愛溢れています。



テイストWDK丸尾佳代子

毛穴が引き締まり肌色のトーンが上がりキメ細やかなお肌に戻してくれました。



メッセージをお待ちしています
お客様のお声専用
ハガキもしくは
メールにて
あなたのお声を
ぜひお寄せください♪
shop@mizukara.jp

福岡の情報番組RKB今日感テレビ
「旬食」コーナーに
腸マイスターとして出演中

旬の食材を使って、目からウロコ・知つて便利!な情報を届けています♪たとえば「冷凍したロースステーキをすぐに食べる裏技」「新ごぼうでアンチエイジング!飲みやすいダイエット飲料づくり♪」など。共通するテーマは、血液をきれいにして、お腹にある脳内ホルモンと言われる「幸せホルモン・セロトニン」などを増やすこと!へえーと視聴者の皆さまを隠らせる(ー)トリビアな豆知識をお楽しみに!



栄養があって、知恵袋! サラダを使ったスティックおにぎり
「旬食」コーナーは毎週火曜日15時30分前後から放送