おばあちゃんの知恵袋

５月２日は緑茶の日♪

この日は、茶摘みの最盛期である八十八夜の時期であることから制定されました。
緑茶には、ビタミンＣがレモンの約５倍も含まれているほか、風邪やインフルエンザなどのウィルスを殺菌するカテキンが豊富に含まれています。
急須で入れた緑茶はカテキンたっぷりなので、お茶を楽しんだ後の出がらしでうがいをすれば、より高い予防効果を得られますよ。

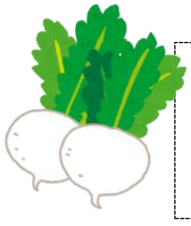
〇美肌効果の緑茶風呂

１度出し終えた茶がらは、お風呂の入浴剤として活用してみましょう。
「ニキビができたら緑茶風呂」といわれるほど美肌成分たっぷりで、保温効果や保湿効果も抜群です。
古ストッキングを 30cm くらいに切ったら、茶がらを入れて口をしばるだけで緑茶入浴剤のできあがり。
ストッキングでやさしく肌をさすれば、角栓を浮き上がらせてくれますよ。
入浴後は、湯船に茶渋がつかないようにお湯を捨ててきちんと掃除しましょうね♪

かぶのレモン浅漬け

材料 (4～5 人分)

かぶ・・・・・・ 2～3 こ
かぶの葉・・・・ 1 かぶ分
レモン・・・・・・ 1/4 こ
塩・・・・・・ 小さじ 1/2
昆布か昆布茶・・・・ 適宜



作り方

① 昆布は２～３センチ角の物を数枚。なくてもＯＫ。昆布茶２つまみでもＯＫ。
② かぶは皮をむいて 1/4 にきり、５ミリ程度のスライスか乱切りにする。
③ かぶの葉は小口切りにし、レモンは薄くスライスする。
④ １～３と塩を合わせて混ぜ合わせて重しをのせて１時間か半日置く（３時間くらい置くとよい）
⑤ 水気を絞って器に盛り付ける。昆布から粘りが出るので水分が少しとろっとします

コツ・ポイント

小口切り又はそのままの赤トウガラシを１本加えてもＯＫ。
キャベツやキュウリを足しても美味しいです。

衣替え

この春は寒暖の差が激しく雨も多く、なかなか冬ものがしまえなかったですね。　衣替えのポイントは、晴れた日に必ず洗い、防虫剤を上に乗せるのがコツです。
でも冬物はかなりかさばりますよね。そんな時は破れたストッキングが役に立ちます。適当な大きさに切って丸めたセーターを入れるだけでＯＫ。驚くほどコンパクトになるので、大きいやつはストッキングの胴周りの部分を使うと良いです。ぜひお試しくださいね。