

30th anniversary
創刊30周年
YEAR

センスアップ特大号

リー

7

2013
JULY
特別定価
650YEN

雅姫さん
チャンルーを
訪ねてLAへ
先輩ママ24人
育休アドバイス



大阪・神戸
「ここだけ!」を
買う。食べる。



話題のサロネーゼ若林三弥子さん
時短が叶い旨みもアップ
夏野菜の蒸し炒め

辺見えみりさん

「これまでの服が
似合わなくなった」と感じたら
“ちょい足し”が効く!

30歳超えたらフェミニン投入、38歳からはクール盛り

UネックT、レースショーパン、ポイントッドトゥ靴

スウェットパンツ、ネオンカラー、モードサンダル

はおりものに必要なのは着回し力!
カーディガン VS. シャツ

重い腰を上げるのは今でしょ!
柄パンツ入門はハリ素材から

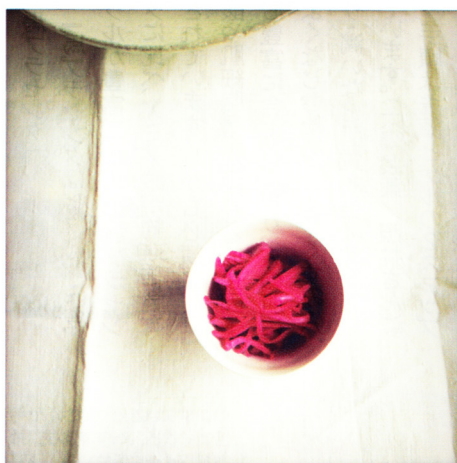
全国30都市スナッパ第4回
二子玉川・横浜・西宮

インタビュー&研究
なぜ夫たちは
壇蜜が好き?

伊藤まさこさんの たべもののルール



1



2



3



4



5



6

1. 四万十で目にしたのは、どこまでも続くしょうが畑！
2. 千切りにした新しょうがを塩もみし、水気を絞って天日で2、3時間乾燥。
それを梅酢に漬けたら簡単紅しょうが。作っておくととっても便利です。
3. しょうがの砂糖漬けはお茶請けにぴったり。小瓶に入れて持ち歩き、おなかのすいたときにぱくりとすることも。
4. しょうがの葉っぱ。
5. 採れたてのみずみずしい新しょうが。
6. 薄切りにしたしょうがとレモンなどの柑橘類の砂糖漬け。お湯で割ったり炭酸で割ったり。



いとう・まさこ ●スタイリスト。著書に『軽井沢週末だより』（集英社）ほか。最近が高知県・四万十の食材に関わる仕事をしているのだとか
URLはこちら shimantono.jp

しょうがざんまい

新しょうがの季節がやってきた。しょうがの持つ独特の風味とびりっとした味わいに、みずみずしさとさわやかさが加わった新しょうが。「この時期を逃してなるものか！」とばかりに、せっせと台所に立って、新しょうがを使った料理作りにいそしんでいます。毎年必ず仕込むのは、紅しょうが、柑橘類と合わせたしょうがシロップ、砂糖漬け、ジンジャーエールの素。これらの瓶詰めが冷蔵庫に入っていると安心。そして何

よりわが家の食卓を豊かにしてくれるな、なんて思っています。ところで新しょうがにはふたつの旬があるって知っていましたか？ひとつは春先に出来るハウスもの。もうひとつは9月頃出回るの露地もの。露地ものは露地ものより繊維がやわらかいんですって。

保存食以外によく作るのが、細切りにした新しょうがを炊き込んだごはん。そのままでもおいしいのですが、少し小さめのおにぎりを作っておくとお酒のしめにぴったり。これを食べると翌朝はいつもとよりすっきりした気分になるのです。

すりおろしたしょうがをたっぷり入れた中華風のスープも好物。ごはんはスープ、シロップのお湯割り、砂糖漬け……しょうがを食べるとおなかはもちろん、足の先までぽっかぽか。

ここ数年風邪知らずなのは、しょうがのおかげかしら？ なんて思っています。