

「私のうちの年越しそば」

です。



うちの年越し蕎麦は、ざるに盛られた蕎麦を温かいつゆにつけて食べます。お好みで薬味を入れ、天ぷらやほうれん草と一緒に😊薬味はけっこう色々な種類を用意し、ネギ、ミョウガ、ゆず、すりごま、大根おろし、七味、とろろ、海苔など、いろんな味変がでちゃいます
★子どもの頃は苦手だった薬味も今では必須です😊

店長 木村 育代



うちは至って普通の感じでお蕎麦と天ぷらでしたが、6人家族でけっこう大食いなため一般的には驚いてしまう量がテーブルに並びます👏一度だけ私がどうしてもと言って作ってもらった大根蕎麦。栃木の佐野市周辺の郷土料理と言われていて大根をそばのように細長く切り、蕎麦と一緒に食べる大根蕎麦、絶品です★とってもおすすめです😊ぜひお試しください。

テクニーク 周東 千幸

お店からのお知らせ

「ブラッシング」

1日にブラッシングを何回くらいしていますか？

朝と夜、2回くらいという方が多いのではないのでしょうか。 **日中にも1~2度ブラッシングをするとより良いです。**

髪を梳かすという行為は、実はそれだけで頭皮を刺激し、血流改善、毛穴から出る皮脂を髪全体に行き渡らせる

✓ **トリートメント効果**もあります。

仕事でのパソコンやスマホの画面を見すぎた時は、頭皮が固くなっていることが多いためブラッシングで

✓ **血行良くしコリを軽減。リフレッシュ**にもなります★

ほかにもブラッシングの効果としては、ブラッシングすることで

✓ **キューティクルが整い、髪にツヤ**を与られます。

✓ **うねりの軽減や広がりを抑える**こともできます。

このように、簡単に頭皮や髪をケアできるのが

ブラッシングの魅力なんです。

昔からあるつげの櫛や豚毛のブラシなども良いですが、ここ数年話題にもなっている

クロムメッキと言われる金属製の櫛(コーム)があり、こちらはとても髪に良いです。👏

ブラッシング時の髪との摩擦を大幅に軽減し、キューティクルへのダメージを抑え、

枝毛や切れ毛の予防、冬の悩みに多い静電気も軽減し、まとまりやすい艶のある髪に導きます★

色々なブラシがあるのでお家用、外出用とその時その時の目的にあったものを選ぶとよいでしょう。



髪を梳かすことは、髪や頭皮の健康を保つために欠かせないヘアケアの1つです。

ただし間違った方法で髪を梳かすと、髪や頭皮へのダメージや頭皮環境の悪化、切れ毛の原因にもなります。

髪は毛先からやさしく梳かし、摩擦に注意しながらブラッシングを行いましょう。

お手軽レシピ 食べられるクリスマスツリー

Merry Christmas

- ①ジャガイモ(中サイズ) 4つをゆでて皮をむき、つぶして、マヨネーズ、塩こしょうを加えてポテトサラダを作る。
- ②ブロッコリー1株を小房に分けてゆでる。➡③人参(厚さ1cmの輪切り) 1枚を抜き型で星形に抜き、ゆでる。
- ④うずらの卵8つをゆで、殻をむいておく。➡⑤①のポテトサラダを円錐形に盛り付ける。
- ⑥⑤に②のブロッコリーをさし、ツリーの形に見えるように盛り付け、ブロッコリーの間に④やプチトマト8つ各々をピックでさして飾り付ける。➡⑦一番上に③の星を飾り付けて出来上がり。

