

タウンさんの タイ家庭料理レシピ

タウンさんはタイ人のお母さん。日本に来て25年、タイ料理の教室を開いていたこともあります。

第1回



まずご紹介する「ヤン・ウンセン」は豚肉と海老が入った春雨サラダ。材料さえ揃えれば簡単にすぐ作ることができる一品です。まだ暑さの残るこの時期にぴったりのさっぱりとした味わいです。豚バラ肉の代わりに挽肉を使ってもおいしいです。

材料 (2人分)

- 春雨…………… 50g
- 豚バラ肉…………… 50g
- 海老…………… 6尾
- きくらげ・えのき・舞茸など… お好みで適量
- セロリ…………… 1本
- パプリカ…………… お好みで
- 万能ねぎ…………… 4本
- 紫玉ねぎ…………… 半分
- パクチー…………… 1本
- レモン果汁…………… 大さじ2
- 生唐辛子…………… 2本
- ナンプラー…………… 大さじ2
- 本だし…………… 小さじ1



- ①春雨を5分ほど水につけておいてから鍋で3分茹で、よく水を切っておきます。
- ②お湯を半分ほど捨て、残ったお湯できのこ、海老を茹でます(火を通す程度)。
- ③同じ鍋で豚バラ肉も同様に茹でます。
- ④春雨、豚バラ肉、海老、きのこをボールに入れて混ぜます。
- ⑤ボールにセロリ、万能ねぎ、紫玉ねぎ、パクチーを加え、軽く混ぜます。 **ポイント1** この時茹で汁をカップ1程度入れると風味アップ!
- ⑥レモン果汁、唐辛子、ナンプラー、本だしを加え、全体を混ぜて味を整えます。

ポイント2 生唐辛子が無い場合は水につけておいた鷹の爪を切って加えるとグッド!



自分でできる!

第1回

かんたんヘアメイク

「ボリュームを出したい!」

お悩みの声がよく聞かれるのが、**トップのボリュームの出し方!**今回はそんなお悩みの方々に簡単なやり方をご紹介します。まず世の中の方が勘違いされているのは髪は乾かしながらスタイリングしなければいけないということです。乾かした後はスタイリングはむずかしいのです。なぜなら髪は乾いた瞬間にかたがた決まるからです。ボリュームを出したいところをつまんで髪の根元から乾かしてみてください!!



さてベースが整ったらここから、なんと、10秒でトップのボリュームがふんわりしちゃいます! その驚くべき方法とは……とっても簡単です!

「もともと髪の毛が細くて…」
「年齢を重ねるとトップにボリュームがでない(T-T)」
そんなあなたあなたの家にスプレーは眠ってませんか!! このスプレーが救世主!! スタイリングスプレーなら何でも大丈夫!



スプレーもいろいろ種類やクオリティなどの違いはあるのですがその話はまた次回(笑)

今回はお家に眠っているスプレーを出してきましょう
「お家で自分で仕上げるといつもトップペタンコです(T-T)」
トップのボリュームがほしいところをつまんで、少し持ち上げてスプレーをシューー!!すると……



これは本当に簡単なやり方です!
「髪型で美容室での仕上がりとご自分で仕上がる髪型が違う」
「お家ではうまくスタイリングできない」
その原因はこのトップのボリュームにあります! ちょっとの違いですが髪型として全然違ってきますのでこの方法でぜひお家でもトップのボリュームを出しちゃって下さいね

あなたの街のセレモニーホール

もしもの時でも安心365日・24時間対応/事前相談・生前予約も承ります。お気軽にご相談下さい。

東京・埼玉地区

葬祭本部 ☎03-3994-4925
フリーダイヤル 0120-03-0044

シティホール宮地 東京都荒川区荒川5-2-1 ☎03-5811-5666	シティホール豊玉中央 東京都練馬区豊玉中2-19-15 ☎03-3991-4411 (代)	新板橋駅前ホール 東京都板橋区板橋1-48-13 ☎03-3963-1194	シティホール志村 東京都板橋区志村1-12-26 ☎03-5914-0049	東武練馬シティホール 東京都板橋区徳丸1-8-5 ☎03-5398-4444	東十条駅前ホール 東京都北区東十条1-20-5 ☎03-5390-4444	田端駅前ホール 東京都北区東田端1-17-88 ☎03-3828-4444
シティホール梶原 東京都北区堀船3-31-1 ☎03-5902-4194	シティホール光が丘 東京都練馬区高松5-18-6 ☎03-5910-4242	豊玉ホール 東京都練馬区豊玉北2-8-7 ☎03-3994-3745	シティホール中野坂上 東京都中野区本町1-25-8 ☎03-5302-1194	富士見ヶ丘駅前ホール 東京都杉並区高井戸西2-8-1 ☎03-5344-4949	シティホール葛飾玉泉院 東京都葛飾区細田3-29-10 ☎03-3671-0444	金町ゲストハウス 東京都葛飾区金町6-4-1 ☎03-3608-6699
シティホール綾瀬 東京都足立区綾瀬3-18-5 ☎03-5613-5144	シティホール西新井 東京都足立区栗原1-1-1 ☎03-5851-1194	シティホール足立玉泉院 東京都足立区西保木間3-22-20 ☎03-3885-1194	ふなぼり駅前ホール 東京都江戸川区船堀2-23-14 ☎03-5605-1194	シティホール亀戸 東京都江東区亀戸6-29-4 ☎03-3684-1194	浅草駅前儀式ホール 東京都台東区駒形2-7-8 ☎03-5827-1194	洗足池シティホール 東京都大田区東雪谷1-2-6 ☎03-3729-4444
中延駅前ホール 東京都品川区中延4-5-16 ☎03-5749-1194	シティホールひばりヶ丘 東京都西東京市ひばりが丘1-6-1 ☎042-438-1194	シティホール清瀬 東京都東村山市青葉町1-22-3 ☎042-391-4444	シティホール久米川 東京都東村山市本町1-5-4 ☎042-390-1194	シティホール小平小川 東京都小平市小川東町1-21-12 ☎042-345-4200	シティホール八潮 埼玉県八潮市大淵902 ☎048-999-4242	シティホール三郷 埼玉県三郷市三郷1-5-2 ☎048-953-1194

茅野シティホール

 茅野市富川安国寺小町屋2633-1
 ☎0266-73-0983

長野地区

茨城地区

葬祭本部 ☎029-272-8140
フリーダイヤル 0120-30-3292

諏訪シティホール

 諏訪市波崎1792-23
 ☎0266-57-8787

岡谷シティホール

 岡谷市長地権現町3-8-8
 ☎0266-26-0983

ジャクセン 水戸ホール

 水戸市赤塚2-36-1
 ☎029-257-6833

ジャクセン 県庁前ゲストハウス

 水戸市笠原町1711-7
 ☎029-240-4444

ジャクセン ひたちなかホール

 ひたちなか市中根5212-1
 ☎029-272-8140

甲府シティホール 甲府市塩部4-10-10 ☎055-251-4411	ロイヤルシティホール 甲府市南口町1-23 ☎055-232-4444	昭和シティホール 中巨摩郡昭和町西条1035-1 ☎055-275-0983	シティホール東翔苑 苗吹市一宮町田中1169 ☎0553-47-4210
--	--	---	---

山梨地区

葬祭本部 ☎055-237-0983