

# ケイハートかわら版

~heart to heart~

## 今月のビフォーアフター【ハウスクリーニング編】



キッチンシンク内の水アカ、油汚れ、石鹼カスを傷をつけないよう道具を効率よく使い、仕上げていきます。



浴槽のエプロンをはずし、内側のクリーニングです。水アカ、カビ、ヌメリなどをしっかり落とします。



## 我が家のレシピ

### ～おでんには、蕎麦茶ご飯～

材料：お米 水 蕎麦茶(お米3合に対して蕎麦茶大さじ1強ほど、お好みで♪)  
★白米を炊くときと同じ水加減でOK。

我が家ではおでんの時には蕎麦茶ご飯と決まっています♪  
蕎麦の実が柔らかくなり、香ばしい香りで、味もほんのり蕎麦茶、不思議とおでんに合います。冷めても、美味しいですよ！  
なお、蕎麦アレルギーの方はご遠慮ください。



スタッフ  
イチオシ!

ホット甘酒♪  
いかがですか?



冬になると家で作っている甘酒。  
栄養豊富で健康にもよく、リラックス効果もあります♪  
甘酒には米麹と酒粕があります。

**米麹**: 蒸した米と麹菌を発酵させたもの。  
アルコールゼロでお子様でも安心。自然な甘さで飲む点滴として有名。

**酒粕**: 日本酒を作るときに出るもので、アルコールが少量含まれる。お好みで砂糖を加えても、栄養価が大変高い。

ぜひ甘酒でほっと一息してくださいね♪  
by スタッフ I

## 物語のある部屋 小説や映画の登場人物の部屋を紹介します

江國香織著「彼女たちの場合は」

～二人が泊まる様々なアメリカ～



N.Y.郊外に住むいとこ同士の逸佳と礼那。17歳と14歳、アメリカを見るために二人だけで家を出ます。

都心の高級ホテル、偶然助けたおばあさんの家、友人のアパート、ニューメキシコの安ホテル…。一泊だけのこともあれば、数週間を同じ町で過ごすこともあります。

一日自然の中で過ごした日の夜は、人工的な灯りのそつけない部屋に心が休まり、友人のアパートよりも質素なホテルの方がぐっすり眠れる時もあります。なぜなら、どんなに固いベッドでも、今この時、そこは逸佳と礼那だけに用意された部屋だからです。