

# 2月・3月のお肌環境は？



## 乾燥

冬の寒さの影響で、肌内部からの乾燥がさらに進み、バリア機能も低下します。

### ★ケアポイント★いたわり保湿

寒気・乾燥ダメージによる肌荒れを集中的に回復させ、うるおいを保つお手入れが必要です。

クリーム／化粧水／乳液／マスク

## 紫外線

肌の紫外線への抵抗力は弱いのに、肌を黒くする紫外線が増え、肌に影響を与えます。

### ★ケアポイント★UV予防

紫外線が強まりはじめるこの時期から、早めのUV予防をすることが大切です。

抗紫外線アイテム

そんな牡蠣の栄養とうま味を余すことなくいただける

## 『牡蠣めし』をLet's Cooking!!

### 材料 2合炊き

お米 …2合  
だし汁 …200～300ml  
生ガキ …1パック  
(生食用)  
塩 …少々  
(洗い用)  
《牡蠣の下味》  
酒 …大さじ4  
しょうゆ …大さじ1  
砂糖 …小さじ1/2  
《合わせ調味料》  
酒 …大さじ1  
みりん …大さじ1  
しょうゆ …大さじ1/2  
塩 …小さじ1/3  
《彩り用》  
ねぎ …適量  
三つ葉 …適量

### 作り方

- ①カキは塩(洗い用)でやさしく揉み、ザルに入れて水で振り洗いし、水気を切る。
- ②米は炊く30分前に水洗いし、ザルにあけておく。
- ③小鍋に《牡蠣の下味》を入れ中火にかける。煮立ったところにカキを加え、ふたをし1分ほど煮て火を止める。
- ④炊飯器に米、カキの煮汁(アクはこして)、《合わせ調味料》を入れ、2カップの目盛りになるまでだし汁を入れます。上にカキを加え炊飯します。
- ⑤炊き上がったら、カキをつぶさない様に全体を混ぜ、お茶碗によそい、お好みでねぎや三つ葉を飾れば完成!!



一緒に豚汁を組み合わせれば、美肌&アンチエイジングのお献立が出来ますよ★  
広島冬の言えば『牡蠣』。  
みなさんもぜひチャレンジしてくださいね♪

阿賀店 先尾