

Natural Style

自分らしいライフスタイルを大切にする。



2011 April NO.13

欲しかったのは、強さと優しさ。
『ツールバッグ』

「柔道着」や「剣道着」など「道着」をベースとした「古着」を再利用した、リメイクバッグのブランド「ミニ」から、丈夫で使い勝手の良いバッグを「紹介」します。



素材として使う古布は、使い古しの柔道着を使っているため、1点1点違う表情を持ちます。素材が丈夫なため、物をガンガン入れて持ち運べますし、使い込むほどになじんで、味が出て(特有の「風合い」や「くたくた感」)、使う人に馴染む商品です。

そのアイテムは、「世界に一つだけ」の表情となり、まさに自分だけのアイテムとして使えば使うほど愛着が湧いてきます。「モノを捨てずに、モノを活かす」地球に優しい気持ちも伝わってきます。

■リ・デザインワークス <http://www.rdw-jp.com>
Tool Bag 012 M
15,800円(税込) W470×H330×D140 綿100%



完全な自給自足は難しいけれど
『楽しいプチ自給自足』

家庭菜園は、野菜や果物を無農薬で育てる事ができ、新鮮なうちに収穫できます。また、屋外での軽い運動にもなり、自然に心も癒されます。そして、一番嬉しいことは、食べる楽しみがあること。買ってくるものより格段に美味しく感じられます。

種から育てるのが面倒な場合は野菜の苗を購入するもよし。春に定植する代表的な野菜は、トマトやナス、シシトウやキュウリなど。



それでも……という方、重労働で泥まみれになるイメージではなく、もっとおしやれでスマートな雰囲気家庭菜園を楽しみませんか。使う道具もおしゃれなものが増えてますし、センスの良い雑貨屋さんや、通信販売などでは、カラフルでデザインに凝った道具などが種類も豊富に揃っています。スタイリッシュでかわいい「家庭菜園」で楽しみながらの「プチ自給自足」。菜園スペースは広くなくて十分。当社のエコモデルハウスにも「エコ畑」があります。ぜひ、ご見学にいらしてください。

✂ キリトリ線



ラルブルは
美味しいケーキと焼き菓子、
パンを販売しているお店です。
ぜひ、お越しください。



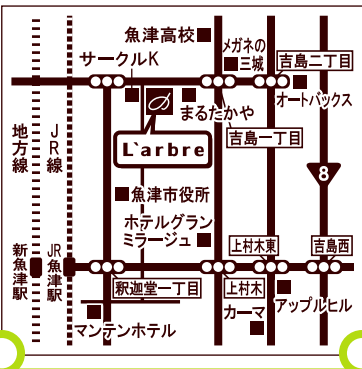
パースデーケーキ、進物等のご予約
をお受けしております。スタッフまでお気軽
に相談ください。

ケーキとパンのお店 ラルブル

〒937-0041 富山県魚津市吉島 1-6-3
Fax.0765-22-2250

Tel.0765-22-2255

営業時間 10:00~19:00 水曜休



台所が
すき。
vol.10

ホタルイカと菜の花のガーリック炒め

シンプルで簡単。お互いの旬の食材がよく引き立ちます。

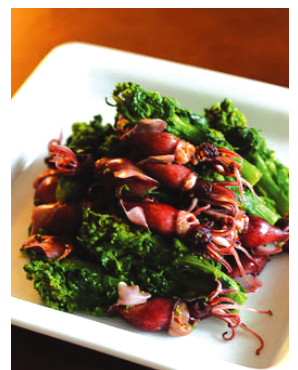
材料 (2人分)

ホタルイカ:1パック
菜の花:1パック
オリーブオイル:大さじ1
ニンニク:1/2かけ
塩:適量

作り方

- ①ホタルイカは目を取り除き、菜の花はサツと塩茹でする。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクみじん切りを入れ、弱火で香りがたつまで炒める。
- ③②に①を加え、軽く炒めたら塩で味付けして出来上がり。

ホタルイカは内臓ごと食べる為、他のイカとは栄養価が大きく違います。腸(わた)には、豚のレバーには及びませんが、牛のレバーよりも多いビタミンAを含んでいます。ビタミンAは油と一緒に摂取すると効率的に吸収します。また、ビタミンEも豊富。老化の進行を抑える作用があります。内臓ごと食べる為、コレステロールが多いですが、それ以上にタウリンが豊富なため、逆に血液中のコレステロールを下げると言われています。



濃い目に味付けて、
パスタに絡めてもおいしいです



株式会社 ナチュラル工房

937-0851 魚津市住吉3559-5 ■OPEN/10:00~17:00 ■CLOSE/水曜日
■TEL.0765-22-8889 ■FAX.0765-22-9909 <http://www.n-ko.jp>