

“今”から  
“すぐ”できる!

恋する女の子の強い味方!

# 女子力 UP 講座

Vol.6

- お出汁の取り方 -

美しく、私らしく輝きたい!  
そんな女子たちに贈る、  
女子のための女子力UP講座。

若さの秘密はお出汁(ダシ)にあり!! プロの味で女子力アップ☆



「ダシ」は日本食の基本。日本食は世界で健康食として人気ですが、実はダシに若返りの成分イノシン酸が豊富に含まれているのを知っていますか? そして、「男の胃袋を掴め」というように、料理上手は家庭円満の秘訣。6月に第一子誕生で話題の三重県の鈴木知事も結婚の決め手は、美味しい味噌汁だったとご本人が以前テレビで語っていましたね。



講師  
山本 幸以  
Koi Yamamoto

KOI♡するカンパニー代表。  
1996年より「二人ヨガ」といわれるタイ古式マッサージ店「こりとりらくだ」及び、ヨガインストラクター養成&癒しのセラピスト養成の「KOIヨガタイ古式マッサージスクール」を開設。

2011年からは「恋する♡恋したいあなたを応援する☆マリーサークル」として幸せづくりのお手伝いをスタート!

6月に四日市市と三重県が後援で開催される800人規模の街コン「よかコン」では、実行委員としてサポート。カラーセラピーを始め、ヨガで姿勢やダイエット、コミュニケーション能力を高める心理学など、自分の魅力を引き出すブラッシュアップを担当。また、多数のNPO法人の理事を兼任する傍ら、被災地支援、地域活性化のための活動をしている。

好きな言葉は  
「笑いあい 助けあい 感謝しあい」の3つの愛



<体験者>  
小崎マリヤ  
Mariya Kozaki



カツオのイノシン酸(老化防止)&ペプチド(疲労回復)がたっぷり!! さらに布通しをすると...



鍋の水が沸騰したら鷹節15~20gを入れた後火を止め1~2分待ち、あくを取り除く。



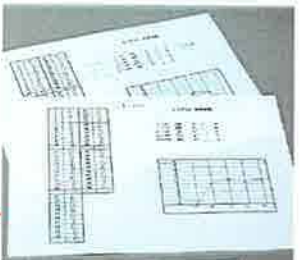
水5カップに利尻昆布15gを水に30分浸し火にかける。沸騰直前の95~96度で昆布を取出し、臭みや苦みがでるのを防ぐ。



南出料理長からお箸の持ち方を指導。「正しい箸の持ち方」の定義・握む、開くなどの動作が機能的で安定感



まずは白みそを入れ味をみて、次に赤みそで味を調える。彼の好みの濃さになるよう味見してもらって☆



こんな透き通ったキレイなお出汁の完成☆他にも、昆布のグルタミン酸(旨み成分)は、神髄でよく食べられているという「長寿」と「健康」の素である!! こんな透き通ったキレイなお出汁の完成☆他にも、昆布のグルタミン酸(旨み成分)は、神髄でよく食べられているという「長寿」と「健康」の素である!! べられていたという「長寿」と「健康」の素である!!



【今月のワンレッスン☆ヨガ】  
足を大きく開き足先を外側に向け上半身が前に倒れないようゆっくり重量を移す。膝を外に開き股の内側を伸ばし! 分筋キープ。成長ホルモンを分泌しホルモンのバランスを整える。新感覚エクササイズ(1ヶ月参加)のあとに行おう。



今回は、縁起担ぎで鈴木知事が奥さまから初めて作ってもらったという豆腐となめたこの味噌汁に、生あおきをアレンジしていただきました。



あらかじめそれぞれに軽く湯通しをした豆腐・なめこ・生あおき・ネギを鍋に盛り付け汁を入れ、最後に山椒の粉を少々入れれば完成!!

**アンチエイジング  
ヨガレッスン☆開催**

6月17日(日)11時~12時  
\*詳しくはお問い合わせを

こりとりらくだ  
三重県四日市市芝田1-10-3  
(シエワ白湯敷地内)  
TEL.059-351-1579(要予約)

次回のテーマは...  
**コミュニケーション力UP!!**