

やさしさと香りのある暮らし

Sanders Perry Garden

サンダース・ペリー・ガーデン



夏の紫外線対策

サンダース・ペリー流“美肌メニュー”

鶏手羽のはちみつ焼き・
自家製ピクルス添え

【材料】2人分

鶏手羽元……6本
A：しょうゆ・酒／大さじ1・1/2、オリーブ油／大さじ1/2、はちみつ／大さじ2・1/2

【作り方】

①鶏手羽元は味がしみ込むように数ヶ所切り込みを入れ、合わせたAに15～20分漬け込む。

②天板に①を並べて、200℃のオーブンで7～10分焼く。天板を取り出し、①の漬けダレをハケで全体に塗って裏に返し、さらに8～10分焼く。

○自家製ピクルス

【材料】2人分

スナップえんどう…4本 パプリカ(赤黄)各1/6個
にんじん……………1/3本 塩……………適量
セロリ……………1/4本

B：酢／1カップ、水／1・1/2カップ、砂糖／70g、塩／小さじ2、黒こしょう(粒)／5～6粒、ペイリーフ／1枚、赤唐辛子／1本

【作り方】

①にんじんはスナップえんどうの長さに合わせて縦8等分、セロリも長さを合わせて斜め薄切りにする。パプリカは大きめの乱切りにし、それぞれ塩を加えた熱湯で茹でて、水気を切る。

②鍋にBを合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、粗熱を取る。

③熱いうちに①を②に入れ、半日から一晩漬け込む。

キュウリの冷製スパゲティ・
トマトスープ仕立て

【材料】2人分

キュウリ……………1本 オリーブ油・塩……適量
スパゲティ……………100g

○トマトスープ

トマト……………中3個 オリーブ油……大さじ1
たまねぎ……………1/2個 塩・こしょう……各適量
にんにく……………1片 プチトマト・セルフィーユ 各適量

【作り方】

①キュウリは縦3等分に切りピーラーで薄切りにして、塩を振ってしんなりするまで置き、水気を絞る。

②塩を加えた熱湯(熱湯2リットルに塩大さじ3・2/3強)でスパゲティを茹で、①と一緒に水にさらしてしっかりと水気を切り、オリーブ油を全体にからませる。

③トマトスープを作る。フライパンにオリーブ油、2cm角に切ったたまねぎ、潰したにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら塩を少々加えて、たまねぎがしんなりし、甘みが出るまでじっくりと炒める。ヘタを取りザク切りにしたトマトを加えて火加減を中火にし、トマトを潰しながら、固形がなくなり、とろみができるまで煮詰める。粗熱を取ってミキサーにかけ、塩、こしょうで味を調える。

④器に②を盛り、③を注いでまわりにオリーブ油を振りかけ、プチトマトとセルフィーユを添える。

ラベンダーミルクプリン

【材料】4個分

ラベンダー(茶葉) 大さじ2・1/2 はちみつ……大さじ1
牛乳……………1・1/4カップ 粉ゼラチン…小さじ2
生クリーム………1/2カップ グランマルニエ…少々
グラニュー糖………大さじ2 ミント……………適量

【作り方】

①鍋に牛乳を入れて、沸騰する直前まで温め、ラベンダーの茶葉を加え3分程弱火にかけた後、火を止め蓋をして1時間以上置いておく。

②ゼラチンは大さじ2の水と合わせて、ふやかしておく。

③①の茶葉をこして鍋に戻し、火にかけて温め、煮立えないようにしながらグラニュー糖を加え溶かす。

④②を加えてゼラチンが溶けたら火からおろし、氷を張った水につけ混ぜながら粗熱を取る。

⑤生クリーム、はちみつ、グランマルニエを加え混ぜ、器に入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固め、ミントを添える。

美肌作りには欠かせないコラーゲンを含む、「鶏手羽のはちみつ焼き」は、肌の健康を保つ良質なたんぱく質とビタミンが豊富な鶏手羽元を、ビタミン、ミネラルたっぷりのはちみつと合わせた美肌メニューです。はちみつの甘みが鶏手羽を包み、お肉を柔らかく仕上げます。ビタミン、食物繊維たっぷりのお野菜をピクルスにして添えました。

「冷製スパゲティ」は、キュウリを薄切りにしてパスタに見立てています。スープは、シミやシワを予防し、美白効果のあるリコピンを含むトマトを丸ごと使用し、トマトの風味を活かした栄養たっぷりのスープです。キュウリのシャキシャキ感と柔らかい口触りのトマトスープの相性が良い、クセになるお料理です。紫外線の多いこの時期に、ぜひ作っていただきたい一品です！

デザートには、ふわっと口の中で広がるラベンダーの風味をミルクとはちみつの優しい甘みが包み、ホッとさせてくれる「ラベンダーミルクプリン」を。体の中から、リラクセスしてください。



サンダース・ペリー化粧品では、健康肌へと育む「肌育ビューティー」を提案しています。その中でも、メインとなっている植物成分をご紹介します。

肌育ビューティー

なめらかなでしつとりな
感触の主役は
『ヒマワリ油』です

ヒマワリは、夏に太陽に向かって大きな花が咲く一年草のキク科の植物。その種子から取られる「ヒマワリ油」は、ネイティブアメリカンによって古代から食用・医療用で栽培され利用されてきました。その後、1970年代にサンダース・ペリーの故郷、イギリスでも食用・美容・医療用と幅広く使われるようになったとの記述があります。

「太陽の花」と言われるように、ヒマワリは非常に多くの水分を吸収して育つ植物で、とても生命力があることに加え、土壌を浄化する力が強いといわれています。

ヒマワリ油の効果

ヒマワリ油は主にビタミンA、D、E、ミネラル、カルシウムが豊富なリッチなオイル。また、食用として摂取すると、健康にも良いとされています。

リノール酸…コレステロールを減少させることにより、動脈硬化や心臓病、高血圧を防ぎます。

オレイン酸…コレステロールを減少させ、動脈硬化や心臓病を予防。また、胃酸の分泌を調整し、胃酸過多や胃潰瘍を防ぎ、腸の運動を高めます。

ビタミンE…活性酸素を抑え、過酸化脂質が生成されるのを防ぎ、細胞を守ります。さらに、血行をよくし肩こりや冷え症を改善します。

「肌への効果」

なめらかな感触

ピタッと密着感があり軽いすべり心地があるので、摩擦に弱い敏感肌にもやさしくマッサージすることが出来ます。

美肌成分の補給

ビタミンEを多く含む、柔軟でなめらかな肌に整えます。

オールマイティーな肌使用可能
保湿効果に加え、浸透性が高く、オイル特有のベタつきが少ないのが特長。ニキビ肌や湿疹のできやすいトラブル肌、脂性肌と幅広い肌質に使用できます。

食べて肌を育む

サンダース・ペリー流「体が喜ぶ美味しいレシピ」



「夏の紫外線対策」

この季節、紫外線はすぐに日焼けにつながるため、肌がダメージを実感しやすい状態です。しかし、肌に悪いといわれている紫外線を100%カットすることはできません。日常生活では、受けたダメージをどれだけ最小限に抑えるかが重要。この対策が、シミやシワの予防につながります。また、紫外線というと赤くなる・黒くなることと同じくらい怖いのが、肌の乾燥です。この時季、どちらにも効果的な美肌メニューへ見直してみませんか？

この季節 オススメの精油



Lavender [ラベンダー]

優雅で爽やかな香りは、心のバランスを整え穏やかにし、リラックスさせます。不眠気味の方にもおすすめ。ローマ時代より薬用・香水・食べ物への香料として使用され、火傷、虫刺され、日焼け時にも利用していたといわれ“万能の精油”とも呼ばれています。



Geranium [ゼラニウム]

ローズのようにほのかに甘くフレッシュな香り。心に幸福感をもたらし、優しい気持ちにさせてくれます。ヨーロッパでは何世紀もの間、キズや腫瘍、骨折の薬として使用されたといわれています。また虫除けや悪霊除けになるとされ、家の周りにたくさん植えられていたようです。



Rosemary [ローズマリー]

「海のしずく」という意味のラテン語が語源。優雅で爽やかな香りは、古代ローマ人も魅せられ、レスキューアロマとして、薄めるとリラックス、濃いめに使うと強壮・活性など幅広い使い方が伝えられています。

※このページの表記は、精油の一般的な性質を述べたものであり、商品の効果・効能を示すものではありません。

夏バテ肌や日焼け後のクールダウンには・・・ 長めの湿布が効果的!

- 1 コットンやドライマスクシートにたっぷりキュウカンパー アストリンゼンをふくませ顔にのせます。
- 2 表面が乾いてきたらスプレーボトルで吹きかけ、ローションをプラス。
- 3 ほてりや赤みの度合いによって、20～30分。肌表面がひんやり冷たくなったら終了の合図です。パックの後は、必ずクリームなどで保湿し、肌を保護しましょう。

万が一の日焼け対策!

キュウカンパー アストリンゼン
120mL 4,200円(税込)

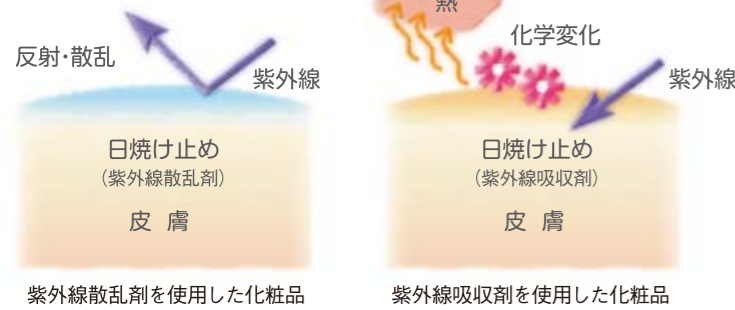
キュウリエキスとは?

ウリ科の植物で、キュウリの果実より抽出されたエキス。アミノ酸や糖類を多く含み、高い保湿効果があります。日本では手作りの化粧水などとして古くから利用されてきたように、ひんやりとした使用感で、透明感のある肌に整えてくれる優秀な美容成分です。



紫外線の知識

紫外線には種類があり、UVAは太陽が最も高くなる5月に多くなります。しかし、最も少ない冬においても、UVAは2分の1にしかならず、年間を通して紫外線対策の必要があるようです。また、UVBはオゾン量が最も減る8月頃に多くなります。紫外線から肌を守るために、化粧品には紫外線吸収剤と紫外線散乱剤の2種類の成分が使われています。吸収剤は紫外線に当たるとその成分そのものが変化し、肌を守ります。散乱剤は、その名の通り反射させて肌を守ります。肌の上で化学変化の起こる紫外線吸収剤は、肌の敏感な方では、トラブルの原因になる可能性があります。強い紫外線から守り、常に効果と清潔さを保つためには、こまめに塗りなおすことが大切です。



やさしく潤うUVカットケア

植物エキス配合で、
敏感肌のための日焼け止め乳液

サンプロテクト ミルクローション

50mL 4,725円(税込) SPF6 PA++ ラベンダーの香り



夏の日射しから肌を守る ナチュラル・スペシャリティケア

栄養を与えるケア

フェイス&ボディ両用の、
サンダース・ペリーを代表する
みずみずしいクリーム

ハネボカード ビューティークリーム
120mL 4,200円(税込) ジャスミンの香り



「寒天」

合成界面活性剤を使わない新乳化を実現できた、サンダース・ペリーの核となる成分。ミネラルを豊富に含み、高い保湿効果とバリア機能を十分に果たし、丈夫な肌環境をサポートします。

「アボカド油」

食品としては、夏バテにも効果的といわれる栄養価の高いアボカドは、ビタミン類を多く含むため、美容にも効果的。アボカド油は、肌に対する親和性が高く浸透性に優れているので、高いエモリエント効果が得られます。

「トウキンセンカエキス」

キンセンカ、マリーゴールドとも呼ばれるキク科の耐寒性の1年草。鮮やかな黄金色は美しく、ほのかに甘い香りを嗅ぐだけでも、元気が出てきそう。敏感肌のスキンケアにもよく使われる、肌にやさしいエキスです。

Season Beauty