

バーバパパのキッチンタイマー付き!

準備応援
3冊/バック

ホテル
BOOK

別冊
付録

オリジナル
ウェディングBOOK

別冊
付録

ブライダル
フェアBOOK

別冊
付録

セクシーホットライン
TEL 0120-050-748

2018
NOVEMBER
価格

(税込)
500
YEN

11首都圏

今月だけのSPECIAL

男の結婚準備&
心構えを凝縮!

夫1000人の
VOICE付き!

彼専用
ゼクシィ

親あいさつ 婚約食事会・結納
予算管理 新郎謝辞 etc.

結婚決まったら
スグ読んで♡

新婚専用♡
夫婦の
お金BOOK

貯蓄 家計管理
保険 etc.

オーダー方法まで
この1冊で♡

花嫁
ヘア &
メイク
BOOK

ピンクの
婚姻届

引越し・結婚
妊娠・出産 etc.
手続き・
届け出
シート

超スムーズに進む♡

ALL
先輩事例!

印象がぐーんとアップ♡
親あいさつの手土産
& 服装、コレが正解でした!

会場見学は
3軒以上!

婚約食事会は
しおりを作っ!

料理の
ランクは上げて!

結婚
準備

コレやって大正解!!

先輩花嫁415人に徹底調査♡

最新ランキング

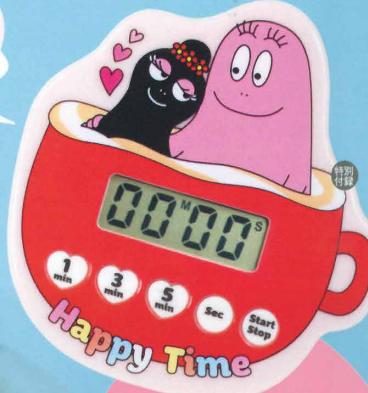
失礼ナシ!でも特別感アリ!
結婚報告マナー

いまさら
聞けない
知っておけば必ず役立つ♡
新妻の知恵袋19

今日見つけたステキwedding!
結婚式事例レポート
in 首都圏

リサイクル
この本は
資源回収へ

RECRUIT



バーバパパ
キッチン
タイマー

© 2018 A.T. & T.T.

NESCAFÉ.

ふたりのコーヒータイム応援企画♡

ドレスとタキシードの相性が大切!
彼と私のペアコーデ
Collection

当日を想像できるかが分かれ道!
みんな心地いい♡
会場選び完全ガイド

ドレス ブーケ 招待状 ウェルカムアイテム etc.

ウェディング
アイテム100

準備スタート♡神3点シート

- 1 親あいさつ 会場見学 結婚報告
婚約食事会・結納 やることシート
- 2 結婚準備ダンドリ チェックシート
- 3 お金の相場 一覧シート

120項目
以上

忙しい朝、洗っただけではダメですか？
ラク～にアイロンなしでシャツのしわを取りたい！
(みいさん)

Rescue!
お風呂場につるすだけでラク～にしわが取れちゃいますよ！
家事のプロ／藤原千秋さん

しわしわの乾いたシャツをハンガーに掛け、浴室につるし、シャワーなどでぬらし、そのまま乾かせばOK。入浴後の湯気のこもった浴室につるし、そのまま朝まで放置してもOK。

どうしてしわが取れるの？
水分で繊維が柔らかくなる→自分の重みでしわが伸びる！
乾いてくしゃっと折れたシャツの繊維に水分が加わり、繊維が柔らかくなり、かつ自重で下に引っ張られ、しわが取れるんです。



OK!
プロが
全力アドバイス！
新生活♡

取材／前川ミチコ イラスト／本田佳世 D／うちだともこ 構成／大木理恵子(本誌)

さらにレシピも教えるわ！
10分以内でできる！いい感じのおつまみレシピ

厚揚げのキムチチーズ焼き

厚揚げ、キムチ、チーズで簡単。トースターで焼くことで厚揚げはカリッと、チーズはとろり。焼くときはトースター用の天板を使って。

【材料】 2人分
・厚揚げ……200g ・キムチ……40g
・チーズ……20g ・大葉……2～3枚
・ゴマ……適量

【作り方】 調理時間8分
①厚揚げを一口大に切り、大葉は千切りにする。
②厚揚げにキムチとチーズをのせて、オーブントースターで4～5分ほど焼き(トースター用の天板を使用)、大葉とゴマをのせる。

レンジでよだれ鶏

鶏胸肉をレンジで温め、たれを掛けるだけ。うま味たっぷりの肉汁がたれに混ざるのがコツ。加熱時間は肉の大きさにより調整を。

【材料】 2人分
・鶏胸肉……1枚(250～300g) ・ネギ……15cmほど
・パクチー(ない場合は小ネギ)……適量 ・酒……大さじ1
・おろししょうが、おろしにんにく……各小さじ1
【A】しょうゆ……大さじ3
・酢、ごま油……各大さじ1
・糸唐辛子、黒こしょう……適量 ・塩……少々

【作り方】 調理時間8分
①鶏胸肉は皮を取り除き、フォークで表裏ともに数カ所に穴を開ける。ネギはみじん切り、パクチーはざく切りにする。②耐熱皿に鶏胸肉をのせ、酒、塩、おろししょうがとおろしにんにくをそれぞれ半量掛けてなじませ、ふんわりラップして、レンジ(600W)で約4分加熱する。赤い部分があれば、再加熱。③ボウルに残りのしょうがとにんにく、ネギ、【A】、鶏胸肉を加熱したときに出た水分を入れて混ぜる。④②をそぎ切りにして器に盛り、③を掛けて、黒こしょうを振り、パクチーと糸唐辛子をのせる。

えーっ！彼が同僚を連れてくる!?
パパッと、いい感じのおつまみを作りたい！
(しよっさん)

Rescue!
おつまみは食べ応え・味付け・見た目を意識すればバッチリ
料理のプロ／若子みな美さん

いい感じのおつまみを作るポイント

- ① 食べ応えのある食材で
肉や厚揚げなど加熱してもボリュームがあるものが◎。電子レンジやトースターを上手に活用して。
- ② 味付けを少し濃めに
話に花が咲くと料理が冷めることも。冷めてもおいしいように、味付けをやや濃くしておくのが◎。
- ③ 香味野菜で味も見た目もアップ
仕上げに大葉やパクチーなどの香味野菜を添えると味も見た目もアップ。お好みの香味野菜でOK。

「シャツのボタンが取れちゃった！」
とっさのお悩み

彼の地雷を踏んじゃった……
この気まずい空気、何とかしたい！
(新婚編集者・米内)

Rescue!
彼の地雷は何？ 気まずい雰囲気になる原因別に対処法をリサーチ
コミュニケーションのプロ／佐藤律子さん

今日着るはずの
シャツのボタンがぼとり……
不器用な私でも簡単に
ボタン付けできる？
(新婚編集者・大木)

Rescue!
針と糸を使わない、
緊急対策グッズで対応して！
家事のプロ／藤原千秋さん

いつもきれいでいてほしい♡
彼の頑固なシャツの襟汚れ、
簡単に落とすには？
(まおさん)

Rescue!
しつこい襟汚れには“食器用
中性洗剤”をお試しあれ！
家事のプロ／藤原千秋さん

原因別の対処法ポイント

私が部屋を散らかして
彼が不機嫌になったら
彼を立てつつ協力を仰いで
「お片付け手伝って。あなたの方が上手だから」と協力を依頼。「あなたの方が……」は家事に協力してもらえない魔法のフレーズです！
構ってほしい寂しさで
私が不機嫌になったら
時間を区切って話し掛けて
忙しい彼には「10分聞いてくれる？」と聞いてみる。時間を大切にしている男性も、区切りを設けると気持ちに伝わりやすくなります。

彼がおなかがいなくて不機嫌になってるだけ？と思ったら
早く空腹を満たしてあげて
男性の方が生理的ストレスに弱いもの。手早く作れておいしくて量が多めのラーメンやカレーなどで早くにおなかを満たしてあげて！
「ゲームばかりしてるね」
って彼に言ったら不機嫌に
怒らずに、かわいく要求を
ぐっとこらえてかわいく「寂しい」と伝えて。さらに趣味に没頭している姿や趣味のものを褒めることでふたりの関係はもっと円満に。

不器用花嫁のためのボタン付けグッズ

専用部品で簡単ボタン付け
針と糸を使わず、プラスチックの専用部品を留め糸の代わりに組み合わせるだけ。洗濯もでき、再度ボタンを縫い付ける必要なし。
【商品名】tic®
【URL】https://tic-japan.jp/

新婚編集者・大木がやってみました♡
なんと5秒でボタン付けができました！ 緊急時でも慌てずにできそう♡

通常の洗濯の前に①襟汚れに食器用中性洗剤(弱アルカリ性でも可)を塗り付けて30分ほど放置。または②洗濯用の固形せっけんを塗り付けてブラシで汚れをこすり出しておくのも◎。

どうして汚れが取れるの？
油汚れに強い界面活性剤が衣類の脂汚れもみるみる落とす
食器などにこびりついた食品由来の汚れ、油汚れなどを浮き上がらせる界面活性剤が、衣類の襟などの脂汚れに効力を発揮します。

甘～い新婚生活にハプニング発生!?

日常生活のお悩みレスキュー!

日常生活で突然起きるハプニング。そんなときのために知っておいて損はない知恵とテクニックを伝授。

TOSSA!

「風邪のときのご飯、どうしよう!?!」
レスキュー隊

待ちに待った新婚生活だけ家事や常識マナーを苦手に思っていないですか？でも大丈夫。とっさの対応力を身に付けば、妻としての魅力がぐんとUPするんです。プロから学んでみよう!

私もレスキューするわ!/
風邪の初期症状別・おすすめレシピ教えます!
料理のプロ／若子みな美さん

喉からくる風邪には“彩りあなかけうどん”

粘膜の健康を保つビタミンAが多いニンジン、体を温める働きのあるアリスンを含むネギもたっぷり。汁にとろみを付けて冷めにくく。

【材料】 2人分
・冷凍うどん……2人分 ・ネギ、ニンジン……各1/2本
・パナシメジ……1/2株 ・ホウレンソウ……60g
・水……700ml ・麺つゆ(3倍濃縮)……大さじ4
・片栗粉……小さじ2(同量の水で溶く)

【作り方】 調理時間8分
①ネギは斜め切り、ニンジンは千切り、ホウレンソウはざく切りにし、パナシメジは石突きを切り小房に分ける。冷凍うどんを電子レンジで加熱する。②鍋に水、麺つゆ、ネギ、ニンジン、パナシメジを入れて弱火～中火で5分煮てからホウレンソウを入れてサッと煮る。水溶き片栗粉を加える。③器にうどんを盛り、②を掛ける。

熱からくる風邪には“サムゲタン風スープごはん”

体を温める働きのあるショウガやネギを、脂質が少なくタンパク質が豊富な鶏胸肉と。スープごはんにする事で水分補給にも◎。

【材料】 2人分
・ごはん……茶わん1杯分(150g) ・鶏胸肉……120g
・ネギ……1/2本 ・小ネギ……1本 ・干しいたけ……3～4枚
・ショウガ……1片 ・水……400ml(干しいたけを戻す用)
・鶏ガラスープの素……小さじ1/2 ・塩、黒こしょう……少々

【作り方】 調理時間10分(干しいたけの戻し時間除く)
①鶏胸肉は皮を取り除き一口大のそぎ切りに。ショウガはみじん切り、小ネギは小口切りに。干しいたけは水で戻してから薄切りにする。②鍋に戻し汁、しいたけ、ネギ、ショウガを入れて火にかけ、沸きはじめたら鶏胸肉と鶏ガラスープの素を加えて弱火で5～6分煮る。③②にごはんを加えてサッと混ぜて器に盛り、黒こしょうと小ネギを飾る。

どうしよう？まさかの発熱!/
彼が風邪をひいちゃった。
何をしてあげたらいい？
(くまさん)

Rescue!
初期症状には自宅で見守り！
温かい言葉で彼に付き添って
風邪対策のプロ／竹中美恵子さん

看病の5大ポイント

- ① ロックアイス・保冷剤を用意する
- ② 看病する側の栄養補給も忘れずに
- ③ アロマをたいて香りですっきり
- ④ 着替えは小まめに
- ⑤ 愛のある温かい言葉

ロックアイスなどで首、脇、足の付け根など太い動脈が通る所を冷やして。看病中は「疲れてたんだね、いつも頑張ってくれてありがとう」などの愛がこもった温かい言葉を掛けてあげて。

レスキューするプロの皆さま

風邪対策はお任せ!

竹中美恵子さん
女医によるファミリークリニック院長。WEB・雑誌において数多くのお悩み相談担当医を務めるほか、テレビ、ラジオ、CMでも活躍中!

料理は私に聞いて♡

若子みな美さん
管理栄養士・フードコーディネーター。実用的な節約レシピ開発、食に関する記事の執筆や監修、料理写真撮影、栄養計算なども行う。

家事はお任せあれ!

藤原千秋さん
All About家事・子育てガイド。住まい暮らし周りの記事を執筆。関連の企画広告商品開発アドバイザー、著書、マスコ出演多数。

コミュニケーションは私に

佐藤律子さん
異性間コミュニケーション協会代表理事、婚活スペシャリスト。雑誌、テレビ出演多数。イベントプロデューサー、作家としても活躍中。

義理親へのマナーは私の出番

岩下宣子さん
マナーデザイナー。現代礼法研究所を設立後、企業、学校、商工会議所、公共団体などでマナーの指導、研修、講演と執筆活動を行う。

LINEのマナー教えます

美月あきこさん
All Aboutビジネスマナーガイド。CA-STYLE主宰。17年間の国際線客室乗務員経験に基き、人財育成トレーナーとして研修や講演を行う。

葬儀のことなら任せて

吉川美津子さん
All About葬儀・葬式・お墓ガイド。葬儀関連会社スタッフとして活動後、葬儀ビジネス研究所を設立。コンサルティング業務を行う。

美文字のプロとは私のこと

杉本健爾さん
書道家・美文字トレーナー。書道・ペン字のワークショップ、メディア出演および舞台題字・企業の商品ロゴ作成など広く活躍中。