



夜に溶ける、90年代R&Bの甘い余韻。

はあい! Funkyです。

1990年代のR&Bは、しっとりとした夜にぴったりの甘く切ないメロウで感情豊かなボーカルと洗練されたサウンドが数多くあります。そんな魅力を伝える紹介文とともに、10曲をセレクトしました。

MY R&B FAVORITE SONGS

1. Un-Break My Heart Toni Braxton
2. At Your Best (You Are Love) Aaliyah
3. Have You Ever Brandy
4. Ex-Factor Lauryn Hill
5. No Ordinary Love Sade

6. Angel of Mine Monica
7. The Roof Mariah Carey
8. Any Time, Any Place Janet Jackson
9. Weak SWV
10. Nobody's Supposed to Be Here Deborah Cox

そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。

暑い夏を乗り切った頃、毎年今頃に夏の疲れが出てきます。
しっかり睡眠を取り、
バランスの取れた食事をするのが一番です。

しかし、私の特効薬は『ニンニク注射』です。
今年のGWを過ぎた頃、
一度接種したら個人的には効果大。

知ってる方もいると思いますが、
実際にはニンニクそのものが入っている
わけではありません。

主な成分はビタミンB1が含まれています。
注射後、体からニンニクに似たような
においがしますので、
ニンニク注射と言われてるようです。

効果を感じられるのは1週間程でしょうか？（私の個人的感想）

なにとはともかく規則正しい日常生活が一番です。



よもやまばなし

神無月：金木犀の間

もう10月!早い!カルディのハロウィンがはじまったら今年はまだ終わりです。9月頭には出たので、もうすぐ2026年になりますね。2026年のトレンドカラーはトランスフォーマティブティールだそうです。先取りしていったら、逆に月日の流れがゆっくり感じるかもしれません。



My Journal — TOKYO

すっかり秋らしい風が心地よくなりました。
少し歩くだけでも木々の間から差し込む光や、涼しい空気に季節の移ろいを感じます。

先日、東京に行った際に立ち寄ったのは芝公園。東京タワーを見上げながらのんびりできる都心のオアシスのような場所です。

その日のお供に選んだのは、
新橋にある「MARUICHI BAGLE」さんのベーグル。
しっかりと食感と小麦の香ばしさが広がる、まさに本格派。
しかも生地や中の具がカスタムできて自分好みのベーグルに!

そんな日々の小さな体験からインスピレーションをもらえるもの。
都心でも自然に触れ、心も身体もリフレッシュすることの大切さを改めて感じるひとときでした。



Erika

私のスキなシリーズ!



第十五弾は

【手作り梅ジュース(^^)】

今年の夏の暑さは非常事態でしたね。命の危険を感じるほどの陽射しと吸うのもつらい熱い空気...外に出るのがためられた日々でした。そんな毎日を救ってくれたのが、手作りの梅ジュース。湿気と暑さにぐったりした日も梅の酸味とほんのりした甘さが体にすっと染みて、まるで自然からのごほうびみたい (^^)

梅を漬けるワクワクした時間も、早くできないかな~♪と



瓶を眺める時間も、そして完成して飲むときの達成感も、全部ひっくるめて特別な癒され体験です!

ちなみに、梅ジュースは冷水で割るのもいいですが、炭酸水で割るとこれまたオイシイ! 凍らせてシャーベットにするのもオススメです!

私の梅ジュースの作り方(2025ver.)

材料/梅1kg 氷砂糖1kg リンゴ酢100cc(発酵防止)

- ① 梅を洗い、ヘタを竹串などで取り除く。
- ② しっかり水気を拭き取り、梅を冷凍庫で凍らす。
- ③ 瓶を熱湯やアルコールで殺菌して乾かす。
- ④ 凍った梅と氷砂糖を交互に瓶に入れ、リンゴ酢を加える
- ⑤ 冷暗所に置き、1日1~2回瓶を揺らして混ぜる。
氷砂糖が溶けたら完成!

