



호소 주스

충분한 양의 제철 과일에 천연 감미료를 넣어 발효시키면 수제 호소 주스 완성.
보글보글 발효 거품이 올라오면 다 되었다는 신호입니다.

How to cook

과일은 되도록 잘게 썰니다.

보존병에 과일, 설탕, 과일 순으로 겹쳐 넣고, 맨 위에는 설탕을 넣으세요.
설탕은 과일과 동량으로 넣는데, 단맛을 자제하고 싶다면 반으로 줄여 넣고요.
과육이 과즙에 잠기도록 며칠간 조금씩 설탕을 보충해 넣습니다.

뚜껑을 느슨하게 덮어 상온에 두고, 과즙이 올라오면

하루에 수차례 손으로 위아래가 바뀌도록 뒤섞습니다.

4~5일간 반복하다가, 섞었을 때 속속 거품이 나오면 완성입니다.

체에 발쳐 과육과 주스를 분리한 뒤 각각 병에 담아 냉장 보존합니다.

Arrange 1

다양한 감귤류 믹스

감귤류는 속껍질을 벗기고 씨를 제거한 다음, 과육을 보존병에 넣습니다. 과육을 잘게 찢고 손으로 살짝 으깨어 즙을 냅니다. 전체 양의 절반 정도에 해당하는 설탕을 넣어서 섞습니다. 설탕을 보충해나가다가 거품이 나면 완성입니다. 감귤류는 발효가 빨리 진행되므로, 거품이 나오기 시작하면 빨리 체에 발치세요. 과발효되어 주스가 하얗게 탁해지면 맛이 급격히 떨어지니 주의가 필요합니다. 체에 거른 과육은 소스로 활용하거나, 조려서 잼으로 만들어 빠른 시일 내에 소비하세요.

Arrange 2

사과와 무화과

사과는 잘 씻어서 껍질째 잘게 썰니다. 심 부분은 큼직하게 도려내세요. 잘게 썬 사과와 껍질째 자른 무화과, 설탕을 교대로 보존병에 넣고 맨 위에는 설탕을 충분히 넣습니다. 나중에 빼내기 쉽도록 도려냈던 사과 심은 마지막에 올립니다. 무화과는 생과일 대신 건과일로 써도 좋아요. 시나몬이나 팔각 등의 향신료를 넣어서 악센트를 주세요. 거품이 나오면 체에 발칩니다. 체에 거른 과육은 케이크에 넣어 먹으면 맛있답니다.



식재료를 살린 요리법

Healing recipe



채소찜

약간의 소금으로 채소의 단맛을 이끌어내는 찜.
놀랄 정도로 간단하게 감칠맛이 우러나며, 다양한 요리에 활용할 수 있어서 편리하죠.
원적외선 효과가 있는 토기 또는 두꺼운 냄비를 써서 요리해보세요.

How to cook

무와 양파 등의 채소를 적당한 크기로 썰니다.

소금 한 꼬집을 뿌려서 잠시 두고,

채소에서 수분이 나오기를 기다립니다.

채소에서 방울방울 수분이 나오면 그대로 불에 올립니다.

토기 냄비 뚜껑의 구멍에서 수증기가 나오면 약불로 낮추세요.

몇 분 후 채소가 익으면 불을 끕니다.

냄비째 식히면 감칠맛이 충분히 우러난답니다.

Arrange 1

숙주찜

숙주 한 봉지를 씻어서 물기가 묻은 상태로 냄비에 펼쳐 놓은 뒤, 소금을 뿌려 살짝 찜니다. 뜨거울 때 작은 용기에 옮겨 담아 조미료를 넣고, 식으면 냉장고에 넣어서 간이 배도록 보존합니다. 참기름을 살짝 뿌리면 나물이 됩니다. 참기름, 식초, 고추기름을 넣으면 감자처럼 먹을 수 있고요, 올리브유와 간장을 뿌리면 양식과 일식의 퓨전 반찬이 됩니다.

Arrange 2

토란찜

토란은 껍질을 벗기고 소금을 뿌려서 수분을 잘 빼낸 다음 찜니다. 갓 찜 토란을 따끈할 때 소분해서 참깨 소스에 무치면 토란 참깨 무침이 완성됩니다. 따끈한 냄비 인쪽에 간장을 둘러 넣고, 토란을 냄비째 식히면 간이 배 조림이 되지요. 국물째 내열용기에 옮겨 담고 된장을 풀 두유를 뿌린 뒤 오븐에 구우면 그라탕처럼 먹을 수도 있습니다.



식재료를 살린 요리법 Healing recipe



위터소테

물을 기름처럼 쓰는 조리법입니다.
재료를 부드럽게 부풀려 촉촉하게 만드는 위터소테는
기름기가 적어서 맛있으면서도 건강식입니다.

How to cook

채소를 익기 좋은 크기로 썰어둡니다.
프라이팬에 가열하여 기름처럼 물을 둘러 넣습니다.

물이 속속 끓어오르면 재료를 넣고
소금을 한 꼬집 뿌린 뒤 익힙니다.
수분이 줄어들면 프라이팬에 물을 조금씩 보충해줍니다.
재료가 익으면 완성입니다.

Arrange 1

버섯과 양배추

마늘 슬라이스를 약간의 물과 함께 프라이팬에 넣고, 약불로 가열하며 향을 냅니다. 잎새버섯, 팽이버섯, 송이버섯 등 취향에 맞는 버섯을 잘게 찢어 넣고, 소금을 뿌려 약불로 익힙니다. 버섯의 숨이 죽으면 한쪽으로 밀어두고 양배추를 찢어 넣은 뒤, 버섯을 그 위에 올려서 살짝 찍니다. 양배추의 숨이 죽으면 전체를 섞어서 완성합니다.

Arrange 2

김과 고마쓰나*

가열한 프라이팬에 물을 충분히 넣습니다. 김을 찢어 넣고 호불호물하게 녹입니다. 김이 물에 젖어 수분이 지나치게 줄어들면 물을 조금씩 보충해 넣습니다. 고마쓰나를 줄기, 잎 순서로 넣고 익힙니다. 맛을 봐가며 소금을 적당히 넣어 완성합니다. 취향에 따라 고추냉이나 생강, 유자후추를 섞어 넣어도 맛있어요. 어떤 잎 채소든 같은 방식으로 활용할 수 있습니다.

*고마쓰나: 배추 모양의 녹색 채소. 생김새와 성분이 시금치와 비슷하다.





대황덮밥

미네랄이 풍부한 해조류 등 다양한 건조식품을 상비해두면
곧바로 요리에 활용할 수 있으며 영양가도 풍부해집니다.
3분 만에 완성되는 즉석밥은 바쁜 일상에 안성맞춤이지요.

How to cook

대황과 흰목이버섯 적당량을 뜨거운 물에 담급니다.
몇 분 안에 불리는 해조류라면 무엇이든 괜찮습니다.

물기를 빼고 수분이 살짝 남은 상태에서

참기름 약간과 백간장을 뿌려 무칩니다.

여름에는 식초를 살짝 넣어서 산뜻하게 드세요.

현미밥 위에 국물과 함께 얹고,

마지막으로 참깨를 뿌리면 완성입니다.

Arrange 1

개다시마 미역귀 덮밥

개다시마는 잘라서 뜨거운 물에 담가두면 잡성이 생깁니다. 적당량을 뜨거운 물에 담가 불리고 잡성이 생기
도록 섞습니다. 미역귀와 함께서 백간장을 섞고, 밥 위에 얹은 뒤 마지막으로 김 또는 참깨를 뿌리면 완성입
니다. 생무나 오이와도 궁합이 좋아요.

Arrange 2

한식풍 현미 미편 스프

자른 미역 또는 해조류 미스와 현미 미편을 그릇에 담고 뜨거운 물을 부어 불립니다. 백간장을 넉넉히 넣고
맛을 봅니다. 참기름과 간장을 살짝 떨어뜨리고, 참깨를 뿌리면 완성입니다. 김치를 올리거나, 취향에 따라
고추기름, 식초, 두반장을 넣어 먹어도 맛있답니다.



장성껏 만든 질 좋은 조미료를 갖춰두기만 해도 맛있는 요리를 만들 수 있습니다.
전부 편리하면서 활용도가 높은 제품들이에요. 발효 식품을 섭취하려면 먼저 조미료부터.
'제대로 만든 조미료'를 조금씩 갖춰나가기서 몸속 환경을 정돈해보세요.



1 Vieiru	2 유기농 엑스트라 버진 코코넛 오일	3 Centenarium Premium
데루쿠니 올리브 라보에서는 한 달에 한 병, 세계 각국의 제철 오일을 골라 집으로 보내줍니다. 이 제품은 올리브유 콘테스트 심사위원인 우메키타 씨가 엄선한 레몬향 올리브유예요. /수입원: Go Premiere, 판매: 데루쿠니 올리브 라보(照國オリーブラボ)	요즘 많이들 쓰는 코코넛 오일은 소본 타일이 사용하기 편해요. 튀장과 섞어서 주먹밥에 올린 뒤 굽거나 과자를 만들 때 넣는 등 요리에 다양하게 활용합니다. /BROWN SUGAR 1ST	올해의 올리브유 콘테스트에서 금상을 수상한 제품입니다. 상큼한 향이 셀러드와 고기요리뿐만 아니라 생선에도 잘 어울려요. 신선한 맛이 매력적이지요. /수입원: OLIVINO La Cocina, 판매: 데루쿠니 올리브 라보(照國オリーブラボ)
4 가호(香葉)	5 나노하나바타케 (菜の花畑)	6 유기농 산슈미린 (有機三州味噌)
절구에 참깨를 넣고 돌로 압착해서 첫 번째로 짜낸 참기름입니다. 참기름은 풍미가 생명. 날 것 그대로 먹을 때도 있으나 짙은 제품을 고르세요. 셀러드나 해조류 담반은 물론 채소볶음도 참기름으로 풍미를 살릴 수 있습니다. /오사와제팬(オーサワジャパン)(株)	키놀라유는 요리의 베이스가 되는 기름입니다. 볶음과 튀김은 물론, 간식을 만들 때 버터 대용으로 쓰이는 등 어느 요리에나 쓸 수 있는 만능 기름이에요. 두유나 두부에 넣고 섞으면 마요네즈처럼 됩니다. /유가호쿠세이유(有鹿北製油)	2년에 걸쳐 장기 당화 숙성시켜 양조한 미림입니다. 감칠맛이 있고 부드러운데요. 뿌리채소요리에 살짝 넣거나 간장볶음에 섞어 먹죠. 간장과 미림만으로도 감칠맛을 낼 수 있습니다. /쥬스미야본 지로소텐(株)角谷文治郎商店
7 아스케시코미 마카와시로타마리(足助仕込三河しろたまり)	8 유기농 시라우메즈 (有機白梅酢)	9 혼즈쿠리나마쇼유 (本造り生しょうゆ)
밀과 해염을 원료로 나무통에서 자연 양조한 간장입니다. 제가 가장 좋아하는 조미료지요. 해조류나 채소와 섞어 먹기도 하고, 밥과도 궁합이 좋습니다. 맛과 국물을 넣은 효과를 즉각적으로 낼 수 있어서 간단히 요리하고 싶을 때 정말 유용해요. /닛조쥬(日東醸造)(株)	매실 장아찌를 담글 때 나오는 것이 매실초입니다. 이 제품은 매실초에 볶은 차조기를 넣기 전의 엑기스예요. 소금간이 잘 배어 있어서, 채소나 생선에 양념을 할 때 이것만 뿌려 먹어도 맛있어요. /노고세이산호진 다케우치노엔(株)(農業生産法人 竹内農園)(株)	나무통에서 2년 이상 장기 숙성시켜 만든 간장입니다. 가열하지 않아 효소가 살아 있는 간장은 어떤 요리에 넣어도 맛을 결정하는 키포인트가 되죠. 기름처럼 질 좋은 제품을 쓰되, 요리에 다양하게 활용해서 단기간에 전부 소비하세요. /오사와제팬(オーサワジャパン)(株)

10 고코로노스(心の酢)	11 ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP	니지노티 (紅玉)
'마음의 식초'라는 뜻의 제품명이 정말 좋아요. 독진 있는 제법으로 정성껏 만든 식초입니다. 팽하지 않은 부드러운 순한 맛이예요. 여름에 간장이나 된장으로 간을 한 요리에 넣으면 독특한 감칠맛이 생깁니다. 상큼한 맛이 필요할 때 써보세요. /도즈카조소텐(戸塚醸造店)	발사믹 식초 하면 이탈리아의 모데나산. 저는 피렌체에서 샀는데 풍부하고 깊은 맛이 난답니다. 간장에 섞기만 해도 훌륭한 드레싱이 되죠. 좋은 발사믹 식초를 넣으면 채소 샐러드나 생선 요리도 맛이 한층 살아납니다. 본인 소장품.	심플한 매실 표지로 유용합니다. 두부나 채소 요요. 미역 채소와도 궁합이 좋습니다. 반찬에 면 꼭 활용해보세요. 이(酢)海の精(海産物の精)
13 기누고시고마 (시로) (絹ごし胡麻(白))	14 Unsalted Cashew Butter	유기농
오랫동안 애용해온 흰깨 페이스트입니다. 입자가 작아서 쓰기 편해요. 조금씩 간장을 섞어서 유화시키면 참깨 무침이 됩니다. 거기가 두유를 섞어 넣으면 마요네즈처럼 즐길 수 있어요. 참깨 소스로도 활용할 수 있습니다. /쥬오무라야(株)大村屋	해외에 나가면 다양한 종류의 너트버터를 만날 수 있습니다. 땅콩보다 산뜻한 것은 캐슈너트. 이 제품은 샌프란시스코의 오가닉 슈퍼마켓 레인보에서 산 캐슈너트 버터예요. 본인 소장품.	유기농 사과를 플럼이 매력적어서 간식으로나 드레싱으로 애용해요. 이이 난답니다. /1ST
16 미카미즈(みかん蜜)	17 아마노미즈(山の蜜)	Wao K
고지 현의 명물인 '이케 공원의 토요일 시장(池公園の土曜市)'은 채소와 빵, 과자 등을 파는 오가닉 마켓의 선구입니다. 이 제품은 거기서 만난 할아버지가 정성껏 채취한 꿀인데, 감귤향이 은근히 나서 맛있어요. 본인 소장품.	나가사키 현의 자연 완속 산물. 계절의 변화와 벌의 생태에 맞추어 산에 벌꿀을 따라 갑니다. 꿀이 장히 좋아하는 제품이라서 매장에서도 판매하고 있어요. 농후하고 풍부한 맛이 나는 벌꿀이랍니다. /노소하치미즈엔(能祖はちみつ園)	하와이 섬의 마(가열하지 않은)면 종종 파머(재료)를 구입(아이)를 들(를) 살 수 있어

상비해두면 편리한 건조식품부터 아침 대용으로 먹는 음료까지,

우리 집 주방에 늘 있는 제품들을 소개합니다.

자연식품점에서 구한 물건이 대부분이지만, 지방의 직판장에서 산 차도 있습니다.

일상적으로 간편하게 즐겨 먹는 제품들을 모두 모아봤어요.



1 두유 구루토(豆乳グルト)	2 발효 두유를 넣은 마가린	3 The Bridge Rice drink(vanilla)
해외에서는 종류가 많은 두유 요 구루트. 지금까지 직접 만들어 먹 었는데, 최근 큰 사이즈의 시판 제품이 나왔습니다. 시리얼이나 과일, 건자두와 함께 먹어요. /마 루산아이쥬(マルサンアイ(株))	마지 버터 같은 고소한 맛이 놀 라운 식물성 마가린. 빵을 좋아 하는 비건이라면 분명 아주 만족 할 거예요. 벌꿀과 함께 벌꿀 버 터 토스트를 만들어보세요. /쥬 소켄샤(株創健社)	라이스밀크는 은근한 단맛이 특 징입니다. 요즘은 매일 아침 밀 크티에 넣어 먹어요. 너트밀크보 다 산뜻하고 부드러운 마시기 좋습니다. 쌀로 만들어서 안심하 고 먹을 수 있는 밀크예요. /쥬미 토쿠(株ミトク)
4 Provamel Organic Almond Milk	5 올리브 현미차	6 유기농 무소반차 (有機無双番茶)
음성인 두유 대신 요즘은 너트밀 크를 즐겨 마십니다. 아몬드밀크 는 감칠맛이 나서 홍차나 곡물커 피에 넣어 먹어도 맛있어요. 유 기농이 아닌 제품에는 혼합물이 많으니 주의하세요. /CHOOSEE	나기사키 현의 Kuu에서 파는 차 입니다. 작은 섬에서 올리브를 길러 가족끼리 만든, 씩씩한 맛 이 일품인 건강차입니다. 참고로 Kuu에서는 요가 선생님이자 테 라피스트인 이노우에 씨가 나나 데코르의 상품도 판매합니다. / 작은 섬의 올리브 밭(小さな島の オリーブ畑)	몸을 대워주는 반차. 매크로비오 틱에서 항상 마시기를 권하는 몸 에 좋은 차입니다. 반차에 머스 캣* 등의 과일을 넣어서 젤리처 럼 만들어도 맛있어요. /무소쥬 (ムソー(株))
7 후쿠차(福茶)	8 히시와 홍차 티백	9 미소마루쿤(みそ丸くん)
구마모토 현의 직판장에서 산 후 쿠차는 약초를 섞은 건강 차입니 다. 보리차보다 향이 좋고 다양 한 약초가 들어 있는데도 떨어 앉아서 마시기 좋아요. 한꺼번에 많이 만들어두고 자주 마신답니 다. 본인 소장품.	티백 하나만 우려도 농도가 꽤 짙어서, 티백 한 개로 두 잔분을 우릴 수 있습니다. 뽕은맛이 없 어서 라이스밀크에 넣어 풍미를 더하면 로열 밀크티 같은 맛이 나요. /쥬히시와엔(株蒔和園)	된장볼과 건미역이 소분되어 있 어요. 이것 하나면 된장국 완성이 됩니다. 된장국은 양질로 먹고 싶 어서 인스턴트라도 제대로 만든 제품을 고릅니다. /리마이케지리 오바시텐(リマ池尻大橋店)

10 유키우라미소 (雪浦みそ)	11 고다와리 텃카미소 (こだわりてっか味噌)	12 오사와 우메소 (オーサワうめしよ)
나기사키 현의 가와조메스야라 는 회사에서 만드는 이 된장을 요즘 가장 좋아합니다. 클래식 음악을 들려주며 숙성시킨 부드 러운 맛이에요. 아와세미소*와 무기미소** 등 몇 종류를 상비해 두고 쓴답니다. /가와조메스야 (河川添部道(有))	채소를 잘게 썰어서 된장에 볶은 제품으로, 밥에 뿌려 먹습니다. 소량으로도 기운이 나죠. 하지만 만들기 매우 번거로워서, 지도 리마 쿠팡 스푼의 수업과 시식 회를 제외하고는 직접 만든 적이 없어요. /고쿠사이야(こくさい や)	매실장은 냉장고에 하나씩 면 편리한 식재료입니다. 고 때 차에 타서 저녁에 한 잔 게 느껴진다면 몸에 필요하 뜻이니, 컨디션올 체크하는 로도 쓸 수 있어요. /오사 (オーサワジヤパン(株))
13 오사와 베지하야시 (オーワのベジハヤシ)	14 채식주의자를 위한 채소카레	15 기쿠아라메(核あらめ)
오사와에서 나오는 하야시라이 스는 바쁜 날의 식사에 딱이라 정말 좋아요. 자주 주문한답니 다. 단맛과 감칠맛이 있어서 누 구나 거부감 없이 먹을 수 있 요. /오사와제핀쥬(オーサワジ ヤパン(株))	바쁜 날 유용한 레토르트 식품. 남자가 먹어도 포만감을 느낄 수 있는 이 카레를 상비해둡니다. 품미도 좋고, 밥만 있으면 금방 만들 수 있습니다. /사쿠라이쇼 쿠힌쥬(桜井食品(株))	대황은 매크로비오틱에서 쓰는 해조류죠. 금방 불어 조리 직전에 뜨거운 물에 든 면 됩니다. 토보다 자잘해 린 뒤에는 간장과 참기름으 단히 무쳐 먹습니다. /제조: 쇼텐(三田商店), 판매: 리 케지리오바시텐(リマ池尻 店)
16 뚝큐보칸텐(特級棒寒天)	17 흰목이버섯	18 현미 미편
막대 모양의 한전은 여름에 젤리 나 두유푸딩을 만드는 재료. 물 에 불리고 녹여서 섬유질이 된 한전을 샐러드에 넣어 먹으면 위 가 디톡스되는 기분이 듭니다. /기타하라산교쥬(北原産業(株))	피부에 좋은 쫄깃한 식감이 매 력적인 흰목이버섯. 뜨거운 물로 금방 불릴 수 있다는 점도 좋습 니다. 부피가 커지니 조금씩 불 리세요. 맛이 담백해서 다른 해 조류와도 잘 어울립니다. /기이 코노사토(海幸の里)	뜨거운 물로 금방 불릴 수 미편. 이 제품은 현미라서 면 든든합니다. 채소와 함 아도 맛있고, 스푼 누들에 라드와도 잘 어울려요. 중 앙남과도 공합이 좋죠. 출 때 먹어보세요. /쥬아무야 야ムヤム)

제가 매일 쓰는 스킨케어 제품들입니다. 과하게 세안하지 않는 게 중요하죠.
저는 계절이나 피부 상태에 따라 질감이 다른 오일이나 화장수 등을 구분해서 쓸니
질 좋은 화장수에 오일을 살짝 더해서, 손으로 피부를 느끼며 양파 덧바르는 정도를



1 MARTINA ROSE CLEANSING MILK 평소에는 내추럴하게 화장하지 만, 진하게 메이크업을 한 날은 결쭉한 이 제품을 씁니다. 유분 이 많고 세안 효과가 확실해서 마사지를 하면서 씁니다. /오모차비코(おもちゃ箱)	2 RELAX AROMA CLEANSING CREAM 세안을 산뜻하게 끝낼 수 있는 순한 클렌징크림입니다. 한질기 때도 안심하고 쓸 수 있어서, 봄 이나 가을에는 클렌징 겸 세안을 이것 하나로 끝내기도 하죠. 질 감이 부드러워서 얼굴에 닿는 느 낌이 좋아요. /AMRITARA	3 SATIN BODY LOTION 독특한 블렌드 허브 향이 상쾌한 제품. 마사지를 하면서 보디케어 를 하죠. 목욕 후에 쓰면 피부도 반들반들해져요. 묽은 유액 타입 이라서 산뜻하며 쓰기 편합니다. /Organic Botanics
4 MAMABABY Organic Soap 이중 세안용으로, 샴푸로도, 보디클렌저로도 쓸 수 있습니다. 씻은 후 촉촉하면서도 산뜻한 감 촉이 절묘해요. 제게는 최고의 비누입니다. 오가닉이지만 거품 도 잘 나는 제품입니다. /nanadecor	5 ROSE DE MARRAKECH SAVON AU GHASSOUL 진흙이 함유된 비누는 산뜻하게 딥클렌징하고 싶은 날에 안성맞 춤. 가끔 얼굴이나 전신을 씻으 며 디톡스합니다. 장미 향도 무 척 좋아요. /J.C.B.JAPON	6 LOGONA Age Protection Moisture Pack 피부가 거칠어지면 걸쭉한 질감 의 팩으로 보습합니다. 오일과 산자니무 에키스가 함유된 강력 한 보습 팩이라서, 반신욕을 하 면서 느긋하게 사용하면 좋습니 다. /LOGONA Japan
7 Terracuore Chamomile Deep Moist Gel Mask 캐모마일 젤 마스크는 씻어내는 타입이지만 그대로 피부에 흡수 시켜도 됩니다. 진정 효과가 좋 아서, 여름에 벌레 따를 때 가법 게 발라 잠시 두고 피부에 침투 시켜요. /Terracuore	8 White Birch Moist Water Set 화장수의 신선도를 지키기 위해 파우치 병투를 쓴 제품입니다. 이 독자적인 용기만 보더라도 신 선도가 다르다는 사실을 알 수 있죠. 주스처럼 신선하고 유기농 인 데다 비가열로 만든 흰 자작 나무 수액 에키스입니다. 피부가 민감할 때도 안심하고 쓸 수 있 어요. /AMRITARA	9 Kenso Rose Water 수많은 로즈 워터 가운데서도 향 이 풍부하고 질이 좋은 제품입니 다. 땅 만들기부터 재배와 증류, 포장까지 일관적으로 관리하는 무농약 로즈 워터입니다. 산뜻하 게 스며들어 피부를 탱탱하게 만 들어줍니다. /쥬겐소이가쿠샤 (株)建草医学舎



10 FLORAL TONING LOTION 약초를 연상시키는 허브 향이 산 뜻한 화장수. 영국에서 수작업으 로 만드는 시리즈 중에서도 저는 기본전환에 안성맞춤인 이 제품 을 씁니다. 상쾌한 향이 정말 좋 아요. /Organic Botanics	11 Vallée des roses w-rose precious oil 사막에서 자란 선인장 씨로 만든 오일에는 수분을 보존하는 힘이 있습니다. 선인장 오일에 다마스 크 로즈와 아르간 오일을 섞어 만든 고급스러운 제품이랍니다. 향도 감촉도 최고예요! /J.C.B.JAPON
12 MAMABABY Organic Oil 유기농 참깨를 저온 압착해서 효 소가 살아 있는, 전신에 사용 가 능한 산뜻한 세서미 오일입니다. 어떤 오일보다 피부에 잘 스며드 는 최고의 제품이죠. 질이 좋아 서 에센스처럼 바르면 기미 예방 에도 도움이 됩니다. /nanadecor	13 herbfarmacy MALLOW BEAUTY BALM 밤을 애용해서 듬뿍 쓸 수 있는 사이즈가 좋아요. 얼굴용이지만 보습이 필요한 부분에 발라도 효 과적이고, 립밤으로도 쓸 수 있 어요. 은은하고 달콤한 향기도 마음에 쏙 듭니다. /Broadcast Supply International

자연스럽고 아름답게

심플한 피부 표현과 윤기가 핵심.
포인트 메이크업도 텍스처를 중시하세요.



1 THREE Pressed Eye Color Palette Duo 03 두 색상이 세련돼서 기분이 좋아 집니다. 발색이 잘 되는 THREE의 제품 중 아이라이너로도 쓸 수 있는 어두운 색이 포함된 2색 팔레트를 애용해요. /THREE	2 파운데이션 브러시(대) 이 브러시만 있으면 누구나 예뻐 집니다. 화장이 즐겁고 간편하거든요. 한번 쓰면 예전으로는 돌아갈 수 없는 새로운 느낌이에요. /hanadecor	3 Eye Brow 리필해서 쓸 수 : 뒤에 내장 브러시 편리합니다. 화장 완성할 수 있어요 /Nature's Way
4 아이라이너 아이라인은 눈에 가까우니 오가닉 제품으로 그림니다. 아이새드로 번지게 만들 수 있는 부드러운 색이 포인트예요. /NEAL'S YARD REMEDIES	5 EDELWEISS UV Protect & Care 수많은 선크림 중 얼굴에는 이 제품을 바릅니다. 가벼워서 끈적이지 않고 하얗게 뜨는 일 없이 피부에 잘 흡수돼요. /WELEDA JAPAN	6 THREE VELVET LIPS 벨칸 립스틱은 : THREE의 립스틱 인이 마음에 들 품은 판매 종료 비슷한 색상이 : /THREE
7 UV Skin Perfection Medium Beige 메이크업 아티스트 하야시카 가즈코 씨가 디렉팅한 BB크림입니다. 밝은 색은 얼굴 중심에, 한 단계 어두운 색은 색딩용으로 씁니다. /SHIGETA Japan	8 MASCARA CORNET 마스카라는 굴이 워터프루프 타임을 쓰지 않아요. 순한 클렌징 제품으로 간단히 지울 수 있는 텍스처면 좋겠습니다. /Nature's Way	Goldies B 집은 색으로 보 가벼운 밤 타임 색을 내고 싶을 니다. /Peace8
10 Honey Dew Lip Serum 입술은 윤기가 중요합니다. 자연스러운 색을 살리고 싶을 때는 립글로스가 아닌 시게타의 립 세럼을 애용하세요. /SHIGETA Japan	11 Mineral Cheek Heather 혈색이 좋아 보이게 만들어주는 블러셔는 볼에 살짝 바릅니다. 헤더 색상은 현재 판매 종료되었 으며, 다른 두 가지 색상이 판매 되고 있습니다. /NEAL'S YARD REMEDIES	

건강한 두피를 위해

스킨케어하듯이 두피를 관리하며 안심하고 쓸 수 있는 헤어케어 제품들입니다.



1

EPICUREAN Hair Cleansing Clay

따뜻한 욕조에 몸을 담근 채 두피에 도포해서 마사지하며 디톡스합니다. 피곤한 날, 머리를 많이 쓴 날, 말을 많이 해서 흥분한 날 쓰면 몸과 마음이 진정됩니다.
/Twiggy

2

EPICUREAN Treatment Light

하나만 있으면 어디든 쓸 수 있는 트리트먼트. 샴푸 후에는 아주 조금만 씁니다. 타월 드라이한 다음 모발 끝에 발라도 좋고, 왁스와 섞어서 헤어크림처럼 쓸 수도 있어요. /Twiggy

3

EPICUREAN Light

이 풍부한 텍스처 다른 샴푸로는 얻어지지 않습니다. 오가이 아주 잘 나요. 샴 모발을 감싸고 5니다. /Twiggy

4

Hair Brush B-2

장인의 솜씨가 느껴지는 일제 브러시. 모가 탱탱해서 두피까지 자극이 전달됩니다. 저는 매일 빗질로 두피 마사지를 하죠. 빠진 머리카락이 모에 걸려 나오니 목욕 전에 쓰면 좋아요. /브라시 노히라노(ブラシの平野)

5

ROSE DE MARRAKECH Scalp Cleansing Pack

진흙이 들어 있는 클렌징 팩입니다. 장미 향이 욕실에 퍼지니 산뜻함이 필요한 날에 딱이죠. 클렌징과 팩을 동시에 할 수 있다는 점도 좋습니다. /J.C.B.JAPON

ROSE DE MARRAKECH CLAY SHAMPOO

기본전환이 필요한데 종종 써서 합니까. 진흙이 깨끗하며, 다마도 일품이에요.

7

ROSE DE MARRAKECH HAIR CONDITIONER

트리트먼트처럼 쓸 수 있는 컨디셔너예요. 텍스처가 지나치게 두껍지 않고 산뜻해서 끈적이지 않습니다. 저는 진흙이 든 타임을 좋아합니다. /J.C.B.JAPON