



余裕をもって挑
んでますか？ 余裕は信頼と仕
事の精度向上につながり、周囲
を気遣うこともできます。

勝負の会議

15分前到着 めざそう

たスマートフォンを落とす始
末。資料を渡されて説明を受け
る間も、呼吸を整え汗を拭くの

がやっこの様子でした。
大プロジェクトのプレゼンな
ど、ここが勝負という会議なら

15分前には到着したいもの。考
えを整理したり、準備中の進行
役を手伝ったりできます。せめ
て上司より早く行きましょう。
役職が上がるほど会議が増え、
連続することもありますが、事
前に進行役に遅れる可能性があ
ると伝えておくのも手です。
会議にも席次があります。出
入り口から一番遠い所が上座。
進行役を中心に役職の高い順に
座ります。下座は出入り口付近
です。原則とはいえ、知っている
のと、成り行きで座るのでは
は挑む姿勢が違って見えます。
(ビジネススマナー講師
美月 あきこ)

9月です。休み気分を残しつ
つ、仕事モードへ切り替えを急
いでいる方も多いでしょう。会
社など、人が集まって仕事をす
るのに欠かせないのが会議。情
報技術が発達しても、互いの顔
を見て議論する
場は大事です。
そんな会議、
余裕をもって挑



先日、ある会議で開始時間ギ
リギリに女性が入ってきました。
上役は既に着席。さぞ焦っ
たことでしょう。扉を乱雑に閉
め、空席にドスンと座りました。
上着の汗ジミや顔のテカリな
ど、身だしなみを確認する時間
すらなかったようです。



★ はじめの一歩 ★

これからの季節に使える

スパイスをそろえる

特徴

清涼感のある芳香で煮込み料理
の風味づけに。パウダーは肉を
焼く前にすり込むと臭み消しに
料理：ポトフ、ミネストローネ

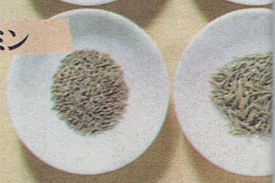
ローリエ



特徴

古代ギリシャでは「食欲の象徴」。
カレーの風味の核
料理：ニンジンのため物、
クミンライス

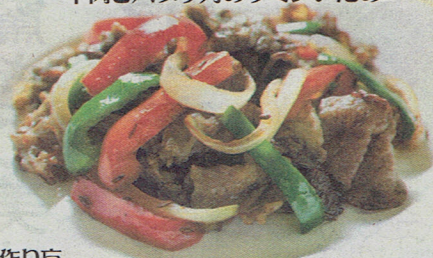
クミン



★ やってみたい ★

15分でかんたんスパイ

～クミンの香りで食欲増進～
牛肉とパプリカのクミンいため



作り方

1. 薄切り牛肉(150g)を一口大に切り、酒としょうゆ(各小さじ1)と片栗粉(小さじ1/2)をもみ込む。タマネギ1/4個を薄切り、パプリカ1/2個とピーマン1個は一口大に切る
2. フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れて弱火で熱し、クミン(小さじ1+1/2)を入れ香りが出たら、1を入れて中火でいためる。しょうゆ(小さじ2)、塩と粉のレッドペッパー(各少々)をふって混ぜる

ポイント:

クミンは焦がさない
よう注意



作り方

1. サヤミ
ミニト
2. ボール
ダー
パー
加え
3. 2にさ
クス
を加

ボ
チ
ギ

(注) 材料は2人分。レシピは飯沼敬子さん作

生活美人

お役立ち ゲッツ

冷蔵庫に野
まま、腐らせ
経験は誰にも
う。腐るのは
すエチレンガ
水分、そして
度のせいだと
エチレンガ
せる保存袋は
気性に優れず
まった水で腐
す。これら
保存容器「グ
バーフード」
が、米国で人
品メーカー、
クソー)から
された。
蓋部分に通
があり、ここ

