

February

2月

暮らしを 楽しむ暮らしに 役立つ

## ライフアップ通信

寒さで締め切った家の中に  
福を呼び込もう!

## 恵方巻きが関西出身ってホント?

毎年節分になると、コンビニやスーパーに必ず並ぶ恵方巻き。今ではすっかり節分の風物詩ですが、実はもともと関西から広がった文化なのです。恵方巻きの始まりは、古くは大阪のある街で、海苔巻きを食べて縁起を担いでいたこととされています。そこでこの風習を商売に活かせないかと考えたスシ職人や海苔商人が、「節分の夜に恵方に向かって、巻き寿司を丸かぶりすると幸福が回ってくる」というチラシを作り配ったことで、多くの人に知れわたりました。そんな歴史に思いを馳せながら、家族そろって無言で食卓を囲むというのも、普段と違う雰囲気が味わえるのではないでしょうか。



## 鍋料理だけじゃない! 春先の栄養補給に。••



## 早春の食材: 春菊

春に花が咲く菊ということからその名がついた春菊。関西では菊菜とも呼ばれます。緑黄色野菜として多くのカロチンを含むため、粘膜や皮膚の免疫機能を高めてくれます。独特の香りには、胃腸を活性化し、咳を抑える効果があり、また食欲増進や体調を整える助けになります。鍋のお供という印象が強いですが、これだけ栄養素が豊富ならば、工夫して食卓に並べたい一品ですね。

ハッピーは健康から  
ライフアップ  
クリニック

まだまだ寒いこの季節。  
ヒートショックにご用心!

ヒートショックは、寒い脱衣所から熱い浴槽につかったときなどの急激な温度変化が原因で、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などを引き起こしてしまう現象です。浴槽で気絶して湯船で溺れたら、なんて想像しただけでも怖いですよね。

## [シャワーで室温を高めて]

ポイントは外気と浴室の温度差ができるだけ少なくすること。浴槽にシャワーでお湯をはって、浴室の温度を高めたり、浴槽のお湯を40°C以下にするなどの工夫をしましょう。

ちょっとおしゃれに、春を取り。  
春菊ジェノベーゼのペンネ

## 材料(2人分)

ペンネ: 100g、エビ: 4尾(60g)、くるみ: 50g、  
パルミジャーノ: 15g、塩: ふたつまみ、こしょう: 少々  
A: 春菊の葉: 25g、にんにく: 1片、オリーブ油: 100cc

- えびは、立て塩、真水の順に洗い殻と背ワタを除いて背から1/2に切っておく。
- Aと、乾煎りしたくるみをミキサーにかけ、どろりとしたら、おろしたパルミジャーノを加えさらにミキサーに。塩こしょうで味をととのえ、ジェノバソースを作る。

① ペンネは、塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹で、茹で上がり2分程前にえびも加える。

② ボウルに、ジェノバソース大さじ4を入れ茹でた①を加え和える。

## 今月のお花

## 2月「タンポポ」

花言葉は「真心の愛」「愛の神託」。ヨーロッパでは昔から食用とされてきましたが、日本でも最近、根っこを焦がして挽いた「タンポポコーヒー」が話題です。タンポポコーヒーには健康維持や美容に効果があると言われ、ホルモンバランスを整えたり、母乳の出をよくするなどといった効能があるとか。まだまだ寒いので、温かいタンポポコーヒーで体を中からあたためてみては。



藤田建築

床暖房 藤田建築

検索

フリーアクセス

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

0800-200-2965

メールアドレス

info@fuji-ken24.com