

January

1月

暮らしを **楽** しむ 暮らしに **役** 立つ

ライフアップ通信

昔からの教えと旬の物で、新しい年を健康に過ごしましょう。

一家円満と無病息災を願って、鏡開き。

古くからお正月には鏡餅を供えるという風習がありますが、下げるにも流儀があります。一般的には、鏡開きを行うのは1月11日。年神様にお供えた鏡餅を木づちなどで「開き」、今年一年の無病息災を願います。

刃物ではなく木づちを使うのは、「切る」「割る」という縁起の悪い言葉を避ける武家社会の風習が一般化したものと言われています。また、木づちで「開く」ことにより、開運する意味も含まれています。細かくしたお餅は、お雑煮やおしるこに。小さくほぐして揚げるとあられ風にいただけます。



成長とともに出世する、縁起物。●



新春の食材：鰯（ブリ）

12～1月に漁獲される鰯は「寒ブリ」と呼ばれる旬の食材。鰯は、短期間で大きく成長するため、その度合いによって違う名前がついており、昔から縁起の良い出世魚と呼ばれています。鰯は栄養の多い青魚の中でもとくに栄養豊富で、高血圧予防や動脈硬化予防、貧血予防などが期待されます。この時期の鰯は脂がのり、身が引き締まった状態で、刺身やしゃぶしゃぶでとても美味しくいただけます。

ハッピーは健康から

ライフアップ
クリニック脱・ゴロゴロ寝正月！
食べ過ぎ飲み過ぎに注意。

年末年始の連休は、つい家でゴロゴロしてしまいがち。そのうえ新年会などもあり、食べ過ぎ飲み過ぎが続いてしまいます。アルコールやカフェインの取り過ぎや、脂っこく味の濃い料理は胃腸に負担をかけ、胃もたれや倦怠感を招きます。



【食べ過ぎ飲み過ぎを感じたら、胃にやさしいものを】

こってりした料理は少し遠ざけ、柔らかく煮た野菜やあっさりしたスープなど消化の良いものを食べましょう。食材は、大根やかぶなど消化を促進するものに。

柚子の香りを添えた冬のカルパッチョ。
鰯と春菊のカルパッチョ



材料(2人分)

ブリ(刺身用): 1冊、長ねぎ: 1/3本、春菊(葉先): 1/2束、柚子の皮: 少々、黒七味: お好みで、しょう油: 大さじ1/2、オリーブオイル: 大さじ1/2

- しょう油とオリーブオイルは合わせておく。
- ① ぶりの刺身はそぎ切りにする。長ねぎは白髪ねぎにして水にさらしておく。春菊は柔らかい葉先を食べやすい大きさにちぎる。柚子の皮は千切りにする。
- ② 器に①を盛り、カルパッチョソースをまわしかけ、お好みで黒七味をふる。

今月のお花

1月「シンビジウム」

シンビジウムの花言葉は、「華やかな恋」「誠実な愛情」や「飾らない心」。胡蝶蘭と並んで人気のある洋ランで、冬の間に赤や紫、ピンク、白など美しい色の花を咲かせます。不思議な響きを持つ名前は、ギリシャ語の「船の形」に由来しているそうです。東南アジアから東アジアまで広い範囲で自生しており、品種改良された種が寒い冬に鮮やかに咲く鉢花として愛されています。



藤田建築



0800-200-2965

床暖房 藤田建築 検索

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

Eメールアドレス

info@fujiken24.com