

ご存知ですか？

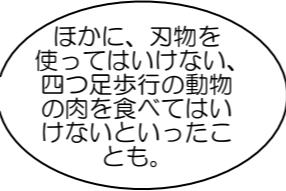
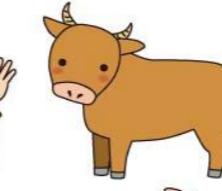
三が日にしてはいけないこと

キッチンやバス、トイレの掃除、洗濯など水仕事も避けた方が良いそう。でも、現代の生活スタイルを考えると難しくないです。せめてトイレやキッチンの掃除といった家事をお休みして、自分流にゆったりとした時間を増やすのも良いですね。



三が日とお正月とはそもそも…

三が日は、元日から三日まで。松の内は歳神様がいらっしゃる期間で7日まで（地域によって10日、15日があり）と言われています。正月の正は「初め」「改まる」という意味があり、昔は最初の月、つまり1月を正月と言っていたそうです。



ほかに、刃物を使ってはいけない、四つ足歩行の動物の肉を食べてはいけないといったことも。

どれも今の暮らしにはなかなか難しいことかも…。でも、昔の言い伝えって、興味深いですね。

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん

料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<https://ryo-ri.net/>

材料

（2人分）

- ブリ…2切、片栗粉…大さじ1と1/2、塩・コショウ…適量、サラダ油…大さじ2
- ダイコン…100g、長ネギ…5センチ、水菜…1/6束、カイワレ大根…1/4パック
- A:ポン酢…大さじ1、ごま油…小さじ1/2、柚子胡椒…小さじ1/4



※片栗粉は油を吸うので、少し多めの油で焼くのがポイントです。  
※柚子胡椒はお好みで量を調節して、辛さを楽しんでください♪

ブリの竜田焼き風柚子胡椒ソース

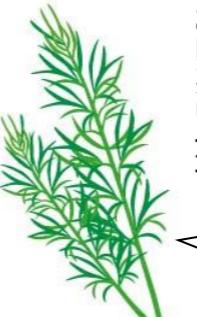
ブリをシンプルに仕上げてポン酢ベースのソースをかけ、竜田揚げのような味わいに仕上げました。柚子胡椒の辛さと香りで食が進み、爽やかな辛さのある野菜たちとの相性も抜群です！

- ①ブリは3等分に切り、表面に塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。大根はすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のブリを焼き、器に盛りつける。
- ③長ネギは縦細切りにし、水に浸けて白髪ネギにする。水菜は3センチ幅に切る。カイワレ大根は根を切る。それらを混ぜ合わせ、大根おろしとともに添える。
- ④Aを混ぜてたれをつくり、ブリにかける。

Chottoいいかも

1月は香りで癒されましょう♪ 新年のスタートのとき、正月疲れでゆったりと過ごしたいときなどに、おすすめの香りを紹介します。

■リフレッシュして新たな気持ちで過ごしたいとき



おすすめは、レモン、ライム、オレンジ、ベルガモットなどの柑橘系や、ペパーミント、ローズマリーなどすっきりした香り。ユーカリやクローブ、ひのきも良いですよ♪

ローズマリーは魔除けのハーブとも言われています

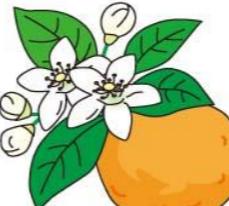
■リラックスしたいとき



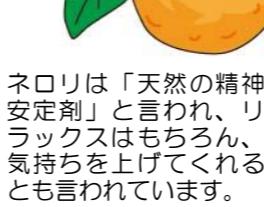
入浴剤の香りで選ぶほか、エッセンシャルオイルを植物油で希釈して、足などのマッサージに使うのもおすすめです。

ラベンダーやカモミール、ゼラニウムがぴったり♪ ほかに、ネロリやマンダリンは心をやわらかくほぐしてくれる香りです。

■お疲れ気味で気分を上げたいとき



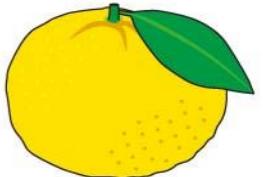
ネロリやローズ、ジャスミンがおすすめです♪



果実の名前はビターオレンジ。和名は、鏡餅にも使われる「だいだい」。エッセンシャルオイルは花から抽出されます

※妊娠中の方など、避けるべき種類のエッセンシャルオイル、アロマオイルなどがありますので、かかりつけ医師にご相談ください。  
※ペットにも避けた方が良いものがありますので、ご注意ください。

■新年にじみのあるゆずもおすすめ！

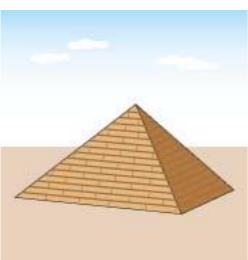


■どんな方法で楽しむ？



アロマディフューザーで香りを拡散させたり、マグカップにお湯を入れ、エッセンシャルオイルを1、2滴たらして鼻からゆっくり取り入れるのもおすすめ。ティッシュにエッセンシャルオイルをたらして枕の横に置くのもグッド。お好みの方法で試してくださいね♪

熟語探し



こちらのスペースは、  
●「答えは卷末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！ 詳しくは卷末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答  
A B C

答えは左下にあります。