住まいのことなら LIXILリフォームショップ

かしわ通信

No.130　1月号

LIXILリフォームショップ
LTS柏中央
住所：千葉県柏市松葉町5-16-4
TEL：0120-439-661　ホームページ：https://lixil-reformshop.jp/

ご存知ですか？　三が日にしてはいけないこと

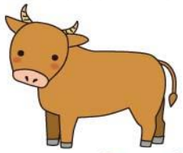
キッチンやバス、トイレの掃除、洗濯など水仕事も避けた方が良いそう。でも、現代の生活スタイルを考えると難しいですね。せめてトイレやキッチンの掃除といった家事をお休みして、自分流にゆったりとした時間を増やすのも良いですね。

お正月の三が日には昔からやってはいけないことがいろいろとあるそうです。

●掃除
お正月には歳神様が福を持って家を訪ねてくださいます。そこで、掃除をすると追い払うことになるのだそうです。

●けんか
1年の運勢が決まる大事な時に争いをすると、悪い運気を植えつけてしまうと言われています。三が日は穏やかな気持ちで過ごしたいですね。

●お金を使う
住む地域により異なりますが、年の初めにお金を使いすぎるとその1年はお金がたまらないのだそう。初詣のお賽銭は良いそうです。



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。

福袋や旅行などお正月はお金を使うことがいろいろありますが、大切なのは、神様への感謝をし、この1年浪費せず、計画を立てながらお金を使うことを年の初めに心がけること。ぜひ、お金について考えてみましょう。

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。

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。

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、おすすめの香りをご紹介します。

■ 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

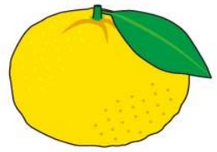
ネロリやローズ、ジャスミンがおすすめです♪

ネロリは「天然の精神安定剤」と言われ、リラックスはもちろん、気持ちを上げてくれるとも言われています。

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

■ 新年になじみのあるゆずもおすすめ！

おせち料理やお雑煮の彩りに使われるなど、おなじみ。和を感じますね。ゆずは、リラックスしたいときや気分転換したいときにおすすめです。



■ 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♪

※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。

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「アシェットド 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/

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に食が進み、爽やかな辛さのある野菜たちとの相性も抜群です！

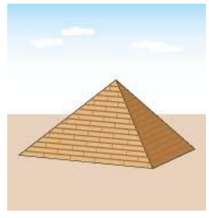
材料（2人分）
- ブリ…2切、片栗粉…大さじ1と1/2、塩・コショウ…適量、サラダ油…大さじ2
- ダイコン…100g、長ネギ…5センチ、水菜…1/6束、カイワレ大根…1/4パック
- A：ポン酢…大さじ1、ごま油…小さじ1/2、柚子胡椒…小さじ1/4

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。

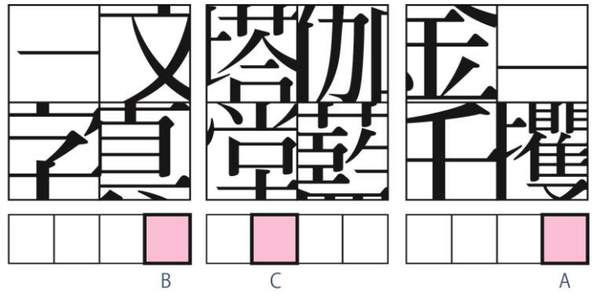
※片栗粉は油を吸うので、少し多めの油で焼くのがポイントです。
※柚子胡椒はお好みで量を調節して、辛さを楽しんでください♪

熟語探し

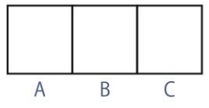
A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



※答えは左下です！



答え



答えは左下にあります。

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。