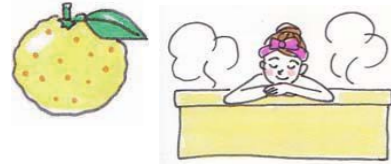




## Health

## 季節湯を楽しみましょう



### 柚子湯のつくり方

軽く洗い流し、5~6個、丸ごと湯船に入れる。  
・切って使う場合は、実は、果汁などの刺激を感じるがあるので、絞らないほうが良い。  
・不織布の排水口ネットなどに入れると、種などが浴槽に落ちるのを防ぐことができる。

### 12月、1月の季節湯の良いところ

12月の季節湯は「柚子湯」。柑橘系の香りも良いですね。血行を促進してくれる効果があり、疲れや冷え性にも良いと言われています。1月の季節湯は「松湯」。殺菌作用や血行促進、疲労回復の効果が期待でき、肩こり、腰痛にも良いそうです。

日に日に寒さが増すこの時期、お風呂は癒しの時間ですね。そこで、日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？ここでは、12月と1月を紹介します。

### ●12月は柚子湯

「冬至に柚子湯に入ると1年中風邪をひかない」といわれています。柚子はこの時期に旬を迎えます。また、体を芯から温めてくれる効果が期待できます。

### ●1月は松湯

「神を待つ(=松)木」といわれ、冬でも葉が落ちないので「不老長寿の木」としても縁起の良い松は、まさに、1年の始まりにぴったり。保温効果も期待でき、森林浴をしているような、さわやかな香りにも癒されます。



### 松湯のつくり方

- ①ひとつかみ程度の松の葉を使い、樹脂をぬるま湯でよく洗い流す。
- ②鍋に松の葉と水を入れて火にかけ、水から煮出す。
- ③キッチンペーパーなどで濾し、煮汁を浴槽に入れる。

よく洗った松の葉を湯船に浮かべるだけでも楽しめます♪

市販の入浴剤を使うのも良いですね！



## かんたんレシピ

## 細切り野菜とぶりのしゃぶしゃぶ

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。  
<http://ryo-ri.net/>

しょうゆベースにレモン汁を加えた、しっかり味の鍋つゆなので、ぶりの旨みとたっぷりの野菜が、つけだれいらずで楽しめます。



- ①ぶりは薄切りにし、器に盛りつける。
- ②白菜は繊維に直角に細切りにする。ニンジンとエリンギは縦2等分にし、さらに細切りにする。エノキは石づきを取って手でほぐし、豆苗は5センチ程の長さに切る。
- ③②の野菜を混ぜ合わせる。
- ④鍋にAの材料を入れて沸騰させる。③を入れてしんなりしたら、ぶりを鍋の中でしゃぶしゃぶする。

※野菜は細切りにすることで、比較的短時間で火が通るので、しんなりした野菜を、しゃぶしゃぶしたぶりで巻いて食べるのがおすすめです。  
※シメには、お蕎麦がとても合います。

### 材料

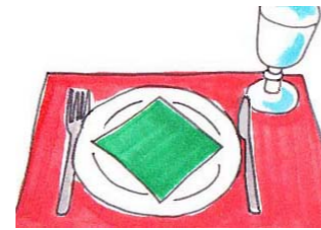
(2人分)

- ぶり(刺身用)…150g、白菜…1/8個、ニンジン…1/2本、エリンギ…2本、エノキ…1/2パック、豆苗…1/2パック
- A: 水…400ml、しょうゆ・みりん…各30ml、酒…大さじ1、昆布だし顆粒…小さじ1、レモン汁…大さじ1/2

## Chottoいいかも

クリスマステイストのテーブルコーディネートを楽しみませんか？100円ショップなどのグッズを使えば、手軽に華やかな食卓が演出できます。

### ■ ランチョンマットなどで雰囲気アップ



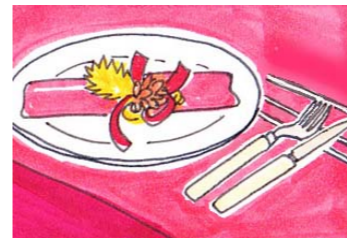
赤や緑のランチョンマットとペーパーナフキンで、一気にクリスマスの雰囲気になります。

### ■ クリスマスのアイテムをさりげなく置く



クリスマスツリー用のオーナメントをいくつかまとめて置くのも良いですし、100円ショップなどにあるクリスマス用のオブジェを置いてもかわいいですね♪

### ■ テーブルナフキンをクリスマス風のものでまとめる



クリスマステイストのナフキンリングが素敵なアクセントに♪ ツリーのオーナメントを代用するのも素敵です。

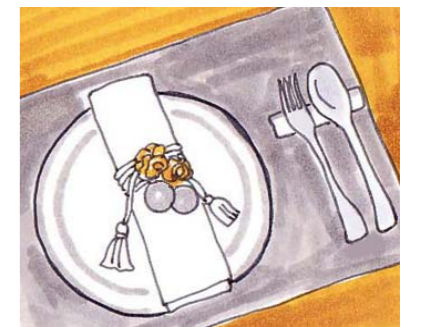
### ■ 100円ショップのクリスマステイストの紙皿などでお手軽に♪



クリスマステイストの紙皿や紙コップを使えば、すぐにクリスマス気分が楽しめます！

大小のお皿を2枚重ねるだけで上品に見えます

### ■ 色味を抑えたアイテムでシックな雰囲気



白やシルバーなど、落ち着いた色でまとめれば、大人のクリスマスを演出できます。

緑のリボンで巻いてもかわいいですよ！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



「答えはホームページで！」



カンチ○ウ  
ウシ○ングラ  
ユ○カキ

チ○ウ  
ウシ○ングラ  
ネンガ○ク  
コウ○ガキ

ア○ララ  
ア○カン