

京風お雑煮の作り方



材料(4・5人前)

- A 里芋……………4つ
- 醤油……………小さじ2
- だしの素……………4g
- B 大根……………1/4本
- 人参……………1/2本
- 水……………4カップ
- だしの素……………8g
- 白みそ……………大さじ4
- 餅……………好きなだけ

作り方

- ①大根・人参・里芋は、皮を剥いておく。(切り方はお好みで)
- ②鍋に水(分量外)とAを入れ、火にかける。里芋が柔らかくなったら、火を止め粗熱をとる。
- ③別の鍋に、Bを入れ、煮立たせたら、だしの素を入れる。
- ④野菜に火が通ったら、白みそを入れ溶かす。
- ⑤平たい耐熱皿に少量の水を入れ、さっと水にくぐらせた餅を並べる。レンジで、両面交互に温める。(3個の場合、600wで片面1分。裏返して30秒)裏返して膨らみ始めたら、加熱を止める。
- ⑥餅・里芋をお椀に盛り、最後に④を入れたら出来上がり♪

- ・里芋は、水に浸けておくとき変色しないよ!
- ・お餅は焼いてもOK!
- ・本来、京風お雑煮は丸餅を使うよ! 試してみてくださいね★

七草粥の知識

なぜ、1月7日なの?

昔から中国では、元日から8日間を動物や人などに見立て、占う風習がありました。その日が晴天ならば吉。雨天であれば凶の兆しとされていました。そして7日(人日)に、邪気を払う為、七草粥を食べ、一年の無病息災を願っていた習慣が、日本に伝わったと言われています。

1月1日	歳
1月2日	狗(犬)
1月3日	猪(豚)
1月4日	羊
1月5日	牛
1月6日	馬
1月7日	人
1月8日	穀

毒の七草に込められた意味

<p>「鏡り勝つ」</p>	<p>「撫でて汚れを除く」</p>	<p>「仏体」</p>	<p>「紫菜がはびこる」</p>
<p>「仏の安座」</p>	<p>「神を呼ぶ鈴」</p>	<p>「汚れのない清白」</p>	

七草粥の昔と今

七草粥の風習が日本に伝わったのは、平安時代。しかし、当時の七草粥の食材は、米(こめ)・粟(あわ)・稗(ひえ)・黍(きび)・胡麻(ごま)・小豆(あずき)・皇子(みのこ:水田雑草の1種のタネ)の7種類の穀物や豆類でした。今の7種類になったのは、鎌倉時代になってからだと言われています。

あけましておめでとーございませう

旧年中は格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。心より御礼申し上げます。

私ども赤尾商事は、今年も地域社会に安全安心にエネルギーをお届けすることはもちろん、エネルギーに関わる様々な商品、技術、サービスを提供し、お客様の豊かな暮らしを実現するパートナーとなることを目指してまいります。引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

今年は戌年です。戌には「草木が滅ぶ」という意味がありますが、これはあくまでも次に進むためのステップであり、堅実な一年を過ごすことが大切とされています。犬は安産の象徴ですので、今年出産を迎える方にはよい年といえます。

地域が益々活気にあふれる一年になりますことと皆様のご多幸を、心より祈念いたします。



赤尾商事株式会社
代表取締役 赤尾 佳子

群馬県市町村パズルの作り方

- パズルの難易度は2パターン!
- 材料
- ◆スチレンボード・A4大 ×各1枚
2mm厚(ピース用) / 5mm厚(台紙用)
 - ◆印刷用紙・A4 ×2枚(ピース用と台紙用)
 - ◆のり(今回1はスティックのりを使用)
 - ◆カッター(30度カッターがおすすめ!)



PDFはA4・2枚1組(ピース用・台紙用)

「弊社ホームページ」より、お好みの難易度に応じたパズル用紙を印刷する。(実寸大で印刷)

ピース用は2mm厚スチレンボード

「B:台紙用」は5mm厚スチレンボード

印刷した2枚の用紙をそれぞれ、スチレンボードに貼る。(のりは全面に)

切り抜く

乾いたら、群馬県の形(線の内側)と「ピース外し用」を切り抜き、外側の枠部分を台紙に貼る。

細かい市町村はまとめて切るなど、ピースの数を調整してください。

切り抜いた群馬県を市町村の線に沿って切り分ける。

注意とポイント

- ※カッターでケガをしないように、充分お気をつけてください。
- ※小さいお子様がピースを口に入れないよう、ご注意ください。
- ◎のり付けしたら、重しなどを乗せておくと、のりにくくなるよ!
- ◎カッターは定規を用いて「丁寧に」ポイント。一度に切るのではなく、面に対し垂直に刃を入れ、定規に沿って数回なぐるように切ると、キレイな切り口!
- ◎ピースに色を塗るのもオススメ!

台紙の両端を切り落とし、ピースの数を台紙に書き入れて完成!

※地図は、パズル作成の特質上、大幅に簡略化しております。

健康エクササイズ

晴恵先生の Lesson7 アーサナ⑤

「深い呼吸と共に自分を見つめる時間を持ちましょう!」

現代社会に生きる人々は、誰もストレスと向き合い生きていかなければなりません。ストレスからの不安や心配は、体に影響を及ぼし、それが原因となり心因性の症状を発症させます。ヨーガは、ゆっくりとした深い呼吸と共に、自分と向きあい心を内側に向け客観的な視点を持つ事でストレスを受けている自分に「気づく」事ができます。「気づけば、自分で自分を治していくことができます」

今回は、「アーサナ⑤」をご紹介します。人間の5運動器官、5知覚器官の10感覚器官は、私達の心に様々な情報を伝えてきます。心はすぐに外部からの情報にとびついていきます。あなたの心は、外からの情報の奴隷になってませんか? 「アーサナ」ヨーガでは体にテンションをかけて、そこから生じてくる変化を感じ取ることで(意識化)、心を内側へ向けていきます。そうすることで、昨日あった嫌な事や、明日・未来の不安から、いったん心を離す事ができます。現在・過去・未来。あなたの心は今どこに在りますか? 大事な今は「今、現在ここ」。今の自分の体の状態が分かる事で、自分を取り戻せる。そうすると前に進めます。

ポーズ9 左右×5R

- ①両脚を閉じて立ち、両腕は太ももの横に置きます。
- ②両脚を開き、息を吸いながら両腕は真横から肩の高さまで上げます。
- ③更に息を吸いながら、右手を上げつかえた所で止めて右手を見て自然呼吸5呼吸します。
- ④息を吸いながら戻ります。

ポーズ10 5R

- ①立って、両腕を閉じて、両腕は太ももの横に置きます。
- ②両脚は閉じたまま、息を吸いながら両腕を真横から肩の高さまで上げます。
- ③更に息を吸い続けて両腕を上まで上げます。
- ④息を吐きながら前屈して、つかえたところで止めて自然呼吸5呼吸します。終わったら、息を吸いながら戻ります。

これらのヨーガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状に適した高度なヨーガ療法技法実習は、ヨーガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士の下で指導を受けて下さい。

皆さんも実際に体を動かして体験してみましょう!

社)日本ヨーガ療法学会会員
学会認定ヨーガ療法士
インド政府認定ヨーガ療法士
田添 晴恵
ヨガスタジオゼン 検索

ヨガスタジオZEN(ぜん)

群馬県高崎市上中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431

■入会金:2,000円 ■お月謝(月4回):5,000円
■ONEレッスン(90分):1,500円
■体験レッスン(90分):1,500円

※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。