

洗い物は、お釜とヘラだけ

炊飯器で簡単に作れる♪

# ガトー・オ・ショコラ

【材料 約6人分】

- 板チョコレート…4枚
- ホットケーキミックス…100g
- 生クリーム…1パック
- 卵…3個
- 粉砂糖…(お好みで)

- 炊飯器に、板チョコレートを砕いて入れたら、炊飯ボタンを押します。ヘラでチョコレートを完全に溶かしてから、生クリームを入れてよく混ぜます。
- 炊飯器のスイッチを切り、お釜を取り出します。お釜に卵とホットケーキミックスを入れてよく混ぜます。ダマが残らないようによく混ぜて下さいね。
- お釜を炊飯器にセットして炊飯ボタンを押します。
- 炊飯が終わったら竹串で刺して焼けているかを確認して下さい。串に生地が付いていなければOK。★竹串に生地が付いているようなら、再度炊飯ボタンを押し、10分位経過したら竹串で確認して下さい。
- 粗熱がとれたら、お皿にのせて粉砂糖をかけたら出来上がり♪

※炊飯器の取扱説明書を必ずご確認の上、調理して下さい。圧力式やヒートセンサー付等は要注意!

# 2月11日は 建国記念の日? or 建国記念の日?

まめ知識

2月11日(旧暦1月1日)は、もともとは**紀元節**という日でした。紀元節とは、日本書紀に出てくる神武天皇が即位された日と言われています。この紀元節という日は、第二次世界大戦後の1948年には廃止となりましたが、その後、復活の動きが高まり、**建国記念の日**として1967年(昭和42年)に改めて国民の祝日として採用されました。

なぜ**建国記念の日**の“日”を付けた言い方をするようになったのかと言うと、紀元節の由来となっている神武天皇は神話上の人物とされていることから、この日が建国した日(天皇が即位された日)とは断定できず、「**建国されたという事を記念する日**」とされたようです。

簡単に言うと、**国を建てた日が“建国記念日”**  
**建国したことを祝う日が“建国記念の日”**

もっと簡単に例えて言うと、**入籍した日が“結婚記念日”(建国記念日)**、**結婚披露宴をした日が“結婚記念の日”(建国記念の日)**という感じにゃん。



「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生させます。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」

## 健康エクササイズ

### 晴恵先生の Lesson10 アーサナ⑧

今回は、「アーサナ⑧」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?! 大事なものは「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15** \*2R

- ① 仰向けになり、両脚を揃え、両腕を上にあげます。
- ② 息を吸いながら、ゆっくりと両脚をあげます。
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと両腕をおろします。
- ④ 息を吸いながら、両脚を頭の方へおろし、息を吐ききります。
- ⑤ この姿勢で、自然呼吸5呼吸。
- ⑥ 息を吸いながら、ゆっくりと両脚を戻し、息を吐きながら両腕を上にあげます。

**ポーズ16** \*2R

- ① うつ伏せになり、両脚は腰幅に開き、両腕は上にあげておきます。
- ② 息を吸いながら、両腕を下におろし、体側に沿わせ、手のひらは下向きです。
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと両脚をあげ、自然呼吸5呼吸。
- ④ 息を吸いながら両脚を下におろし、息を吐きながら両腕を上にあげます。

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ZEN 検索

ヨガスタジオZEN(ぜん)  
群馬県高崎市昭和町17-1 1F TEL:090-6928-5431  
HP: http://yogastudiozen.zatunen.com/  
※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。

- 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

## オレンジハット 藪塚店

北関東道・太田藪塚IC近くの赤い建物がおレンジハット藪塚店。店内に入ると、どこか懐かしさを感じる雰囲気です。

懐かしの自販機で、ハンバーガー・トースト・麺類等を販売中。約四十年使っているという自販機は、状態も良くしつかり管理されているそうです。

休日には、多くの自販機ファンで賑わいます♪

▲懐かしのトーストも元気に稼働中!

▲「ゴロンッ」と箱に入っているハンバーガー。これが美味しいのです。

住所: 太田市藪塚町2463-2  
営業: 24時間営業

## 自販機食堂

4周年を迎え、自販機食堂。オートレストラン食品卸業者・株式会社ミズミの直営店です。

店内も綺麗で、家族連れや女性も入りやすい雰囲気。また、駄菓子屋にあっつ10円ゲームやガチャガチャもあり、懐かしの思い出に浸れますよ!

小さなお子様連れに嬉しいお座敷もあります。

▲オリジナルグッズももちろん自販機で販売中。内容は随時変わります。

▲内容は随時変わります。

最新情報はこちらでチェック!

住所: 伊勢崎市富塚町293-3 パレス本丸  
営業: 現在テストで24時間営業中 ※営業時間変更になる場合があります。

## ドライイン七興

国指定遺跡「七興山古墳」の隣に佇むドライイン七興。七興さんと言えば、オーナー自家製チャーシューウが乗ったラーメンが大人気。是非ご賞味あれ!

また、映画やテレビのロケ場所としても人気で、休日にはさまざまなナンバーの車が集まる隠れた人気のスポットなのです。

▲おみやげも自販機で絶賛発売中!!!

住所: 藤岡市上落合853  
営業: 24時間営業

# 懐かしいあの頃の味が楽しめる! 昭和レトロ自販機巡り

レトロ自販機は「うどん・ラーメン自販機」「トーストサンド自販機」「ハンバーガー自販機」等、昭和40〜50年代に開発・設置された食品自動調理販売機です。地元住民やドライバーに愛用されてきましたが、今や絶滅寸前と言われている。しかし!群馬県には多くの自販機がまだまだ現役で活躍中!

近年は、老若男女が楽しめる密かなスポットとして人気上昇中です。残された数少ないレトロ自販機に次々と訪れるのは、そこには何か古き良き時代を感じるからなのかもしれませんね。