



わくわく だより

新年あけましておめでとうございます。

正月ボケがまたとれないのか、年明け早々やってしまいました。間違って、早く鏡開きをしてみました。おせわいを作ったんですが、気付いたのは食べ終わってから…。今日は(今日は1日)残りを食べます。鏡開きは一家の円満を願う行事ですが、間違えてしまえば効果が薄れてしまうのかな。私はちょっと不安なスタートですが、今年もみなさんにとって良い年になる事を願ってます。



餅ギョーザ鍋

エネルギー: 400kcal
調理時間: 20分(鶏ガラスープをとる時間は除く)

材料

- (4人分)
 - 【鶏ガラスープ*】
 - ・鶏ガラ1羽分(約500g)
 - ・黒こしょう(粒)10粒
 - ・酒カップ1/4
 - ・水2L
 - ・ギョーザの皮1袋(24枚)
 - ・切りもち4コ
 - ・木綿豆腐1丁
 - ・白菜600g
 - ・春雨(乾)100g
 - ・しょうが(せん切り)1かけ分
 - 塩・こしょう
- *つくりやすい分量。冷蔵庫で3日間保存可能。



つくり方

1. 鶏ガラスープをつくる。深鍋に鶏ガラとたっぷりの水を入れて火にかける。沸騰したらそのまま2分間ゆでる。ゆで湯を捨てて鶏ガラをきれいに洗い、洗った鍋に再び入れ、残りの材料を加えて火にかける。沸騰したらふたをし、弱火で2時間煮て、こす。
2. 切りもち1コを6等分に切ってギョーザの皮で包む。
3. 豆腐と春雨は食べやすく切る。白菜はザク切りにする。
4. 鍋に豆腐と白菜を入れて1のスープを1Lほど注ぎ、火にかける。煮立ったら弱火で5~6分間煮て、2のギョーザと春雨を加えてさらに5分間煮る。
5. しょうが、塩小さじ1+1/3、こしょう少々を加え、卓上に出して食べる。



●「南西のトイレは胃腸を患う!？」を克服する法

トイレの悪臭は、溜った糞尿から発生するアンモニアガスや有機ガスによるものです。このガスは気温が上がると膨張する性質があり、一般に気流が南西から北東へと流れる日本では、トイレの位置によってはガスが膨張し、気流に乗って直接家中に充満しかねないというのが、この家相の考え方のようなのです。

現在は水洗トイレが普及し、汚物はすべて洗い流してしまうので、このような心配はほとんど解消されたと言っていいでしょう。むしろ最近では「防寒」と「換

気」に重点を置いて設計するケースが多いといえます。特に「冷え」は人の血圧を、急激に上げるので、冬の冷えびえとしたトイレは高血圧の人にとってはまさに要注意。暖房器具を備えつける方法もありますが、内装仕上げによっても随分と差があります。例えば水を吸わない陶器タイルなどは冬、トイレが冷えびえとしますので、特に北側のトイレなどは暖房の工夫をしたいものです。また換気については、換気窓か換気扇を取付け、トイレにニオイがこもらないようにします。

●「南西の台所は家族が病気にかかりやすい!？」を克服する法

南西(裏鬼門)に台所のある家は病気になりやすいという説ですが、これは夏気温が上がりやすいことから、現在のように冷蔵庫のない時代には食物が腐りやすく、食中毒や赤痢、コレラなどもよく発生していました。また夏には南方からの風が主に吹いてくるために、調理のニオイや煙が家中に広まりやすかったこと。さらに火を扱う場所が風上にあっただけから、万一の時火災が広まる危険があったことから、このような説が生まれたと考えられます。

火を多く使ったり、調理のニオイがこもる台所はとても空気が汚れやすくなっています。また風通しをよくすることは室内の熱気や湿気を除く上でも効果があります。特に炊事や湯沸器を使う際には大量の空気が必要になりますので、換気扇をまわして燃焼ガスを排気し、新鮮な外気の補給を忘れないようにしましょう。

現在では冷蔵庫の普及で食物が腐りやすいということはあまりありませんが、通風と換気にはやはり気を配りたいものです。

