



ほったか！



くらしのお役立ち情報満載！

主婦のナイショ話

ホカホカでおいしい！ 好きな「中華まん」は何？

10代から60代までの男女100人に行った、「中華まん」についてのアンケートがあります。「好きな中華まんは？」という質問です。一番多かったのが肉まん48%、2位以降はピザまん24%、あんまん17%、角煮まん6%、チャーシューまん3%、カレーまん2%という結果になりました。肉まん派は「食べごたえがあってご飯代わり

になる」「シンプルな味で飽きない」「ジューシーな肉汁が口の中であふれる」などの意見がありました。また、ピザまん派は「チーズが伸びておいしい」「トマトの濃厚なソースが好き」などの意見が、あんまん派は「あんこの舌触りが好き」「ほっとする優しい甘みがいい」などの意見が挙がっています。

次に、肉まんについて1875人を対象に行ったアンケートから、「肉まんか豚まん、どちらで呼び？」という質問です。肉ま

んが68%で、豚まんが31%、その他が4%に。地域別に見てみると、近畿地方は「豚まん」と答えた人が67%で、豚まんが優勢でした。関西では料理に牛肉を使うことが多く、肉じゃがやカレーに入れるのは必ず牛肉とされるほ

ど。肉といえば牛肉をさすことが多いので、豚のひき肉を使った肉まんについては「豚まん」と呼びようです。では、「肉まんにつける薬味は？」という質問です。「からし」が43%と多く、次に「何もつけない」34%、「酢じょうゆ」14%、「ソース」3%、その他2%となりました。

- ▶主婦のナイショ話～好きな中華まんは何？
- ▶暮らしの足し算～アクティブレスト
- ▶なごみひとさじ～いつも身軽な状態にいる
- ▶健康レシピ～カボチャとツナのサラダ
- ▶ちょっと教えて！家づくり～地鎮祭とは

算「アクティブレスト」

「アクティブレスト」とは言葉の通り、「積極的な休養」という意味で、反対語は「消極的な休養」という意味の「パッシブレスト」。具体的には、軽く運動をするなどで血行をよくして、体を活性化させることです。逆に、睡眠や安静など、体を動かさずに休むのがパッシブレストというわけです。たとえば、休日にだらだと一日過ごしたら、翌日、返って体がだるくなってしまうた経験はありませんか？ ソファでゴロゴロなどずっと同じ姿勢を続けていると筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れてしまうのです。人の体は動くことで全身に酸素が届けられ、疲れがとれるしくみ。体の疲れがとれるだけでなく、アクティブレストは精神面でもメリットがあります。軽い運動を行うこと



なく、アクティブレストは精神面でもメリットがあります。軽い運動を行うこと



で、脳内ホルモンのセロトニンやエンドルフィンが分泌されます。これらのホルモンは気持ちを高揚させてくれるのです。さて、具体的には15分くらいのウォーキングやストレッチがおススメです。トレーニングではないので、ハードなものは避け、楽しんで行うのがポイントです。また、家事に軽い運動を組み込むのも効果的です。たとえば、両手両足を床につけて歩きながら拭き掃除をする、スクワットをしながら洗濯物を干す、腰を回しながら食器を洗うなど。楽しみながら行える運動を工夫してみてください。

なごみひとさじ

いつも身軽な状態にいる

—小川系

作家の小川系さんは1973年生まれの53歳。代表作は『食堂かたつむり』『ツバキ文具店』『つかめ助産院』などで、テレビドラマ化された作品も多くあります。小川さんの信条は「いつも身軽な状態にいる」。身軽であれば、やってみたいことができたとき、すぐに行動に移せるからです。

そんな小川さんは、3年前に信州の森の中に移住しました。もともと、自然のそばで暮らしたいと考えていたからだとか。便利な東京と違って、不便な場所での生活。「不便な場所ですらしているからこそ、自分にとって本当に必要なもの、必要なことがはっきりしてくる」と小川さん。その言葉の通り、着るものも使うものも必要最小限にして、シンプルに暮らしているぞ



うです。何となくどこかに出かけたり、買いたいものをしたりすることが少なくなり、人と会うことも随分減ったと、小川さん。そして、小川さんが捨てたのが、「何でも自分の力でする」という考え方。以前は人に頼らず、何でもがんばって自分の力でやろうと必死にもがいていました。しかし、今は自分ひとりでできないことは、近所の人に手伝ってもらったり、自分もまわりの人の手助けをしたりしています。自分ひとりで抱え込まなくなると、気持ちが軽く、楽になるのだそうです。

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ<カボチャとツナのサラダ>

カボチャは「三大抗酸化ビタミン」と呼ばれるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEを含み、活性酸素の働きを抑えます。その結果、生活習慣病を予防したり免疫力をアップしたりする効果が期待できます。また、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。ほかに、ビタミンEは血行をよくし、冷え性を改善するのにぴったり。血行不良による腰痛や肩凝りなどにも威力を発揮します。むくみを緩和するカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富な点も見逃せません。

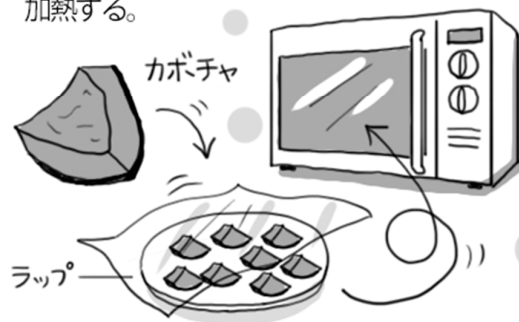
★レシピのポイント

洋風のサラダですが、かくし味にしょうゆを加えることで、味に深みが出ます。

材料 (2人分)

カボチャ (種をとったもの) 200g
ツナ 1缶 (70g)
ニンニク 1/2片
パセリ 少々
A レモン汁 大さじ1
オリーブ油 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/3
塩 少々
こしょう 少々

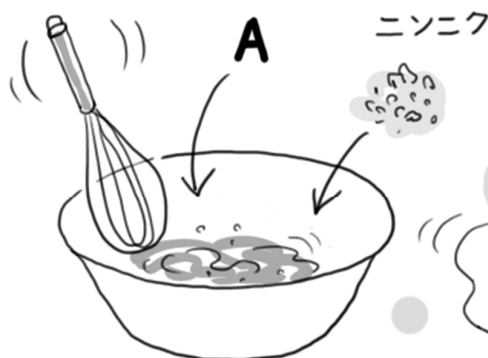
①カボチャは3等分して厚さ1cmに切り耐熱容器に皮を下にして入れる。ふんわりラップをして電子レンジで4分くらい、やわらかくなるまで加熱する。



②ツナは油を切ってほぐし、ニンニクはみじん切りにする。



③ボウルに**A**とニンニクを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。



④カボチャとツナを加えてあえ、パセリをちぎって加える。



ちょっと教えて！家づくり



地鎮祭とはどのようなものでしょうか？



地鎮祭とは、土木工事を行う時や、建物を建てる際に、神様に工事の無事や安全と繁栄を祈る儀式のことです。工事をする土地の氏神様の神主をお招きして地鎮祭をとりおこないます。お供え物をし、祝詞をあげ、お祓いをして浄め、施主が初めてその土地に鋤（くわ）や鋤（すき）を入れます。近年では、氏神（うじがみ）、産土神（うぶすながみ）、鎮守神（ちんじゆがみ）が同一視されるようになってきており、最も近い場所にある神社に依頼することが多くなってきています。日取りは吉日を選ぶことが多く、大安、先勝、友引の日の午前中に行います。手配や準備は、施工業者に依頼するのが一般的です。出席するのは、施主、施工会社、工事関係者、神職で、施主は、お供え物、榊、お神酒を頂くためのコップ、神職への謝礼などを用意します。

編集後記

師走の声が聞こえ、冬の気配がいよいよ濃くなってまいりました。編集担当の宇都宮です。

先日、愛車である平成5年式ジムニーに乗って、ジムニー乗り限定のキャンプに参加してきました。

毎回「次はどんなスタイルで楽しもうか」と試行錯誤しているのですが、今回はジムニーにタープを連結し、その下に豆炭炬燵を設置して、料理・飲食・就寝スペースをすべてひとつの空間にまとめるという新たなスタイルに挑戦しました。

日中は18度ほどと暖かく、夜は3度まで冷え込みましたが、豆炭炬燵のおかげで終始快適。

仲間と語りながら、自ら捕獲したアナグマで作ったすき焼きを味わうという贅沢なひとときを過ごしました。

自然の中で工夫を凝らし、自分らしい時間を楽しむことの喜びを改めて感じたキャンプでした。

いつもご愛読いただき心より感謝申し上げます。



ガス機器修理・販売／リフォーム／オール電化／家電販売からハウスクリーニングまで「おうち」に関わる事なら何でもご相談ください！

高松産業株式会社ホームライフ事業部 ほったか編集部

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-28-3

☐ info@hottaka.jp FAX:092-510-7294

0120-889-294

ご意見・ご感想ございましたら、ほったか編集部までメール・電話・FAX・お手紙お待ちしております。