

felicie フェリーチェ

「フェリーチェ」とはイタリア語で「幸福な・幸せな・うれしい」

寒い夜は日本酒でポッカポカ

「タツ」に入って鍋をつつきながら、熱燗をちびりちびり……。寒い夜の夜は、こんな夕飯で身も心も温まりたいですね。そこで、日本酒についてうんちくを紹介します。一杯やりながらの話のネタにどうぞー！

◆日本酒の種類

以前は特級、一級、二級と分類していましたが、現在では分け方が変わります。まず、醸造アルコールが添加されているかどうかによる分類。「純米」とつく純米酒や純米吟醸酒、純米大吟醸酒は醸造アルコール無添加です。一方、本醸造や吟醸酒、大吟醸酒は若干の醸造アルコールを添加しています。精米の歩合でも分類があり、大吟醸は精米歩合が50%以下、吟醸酒は60%以下、本醸造酒は70%以下、そして、70%よりも多くなると普通酒となります。また、名前「吟醸」とつくものは、精米した白米を低温でじっくり発酵

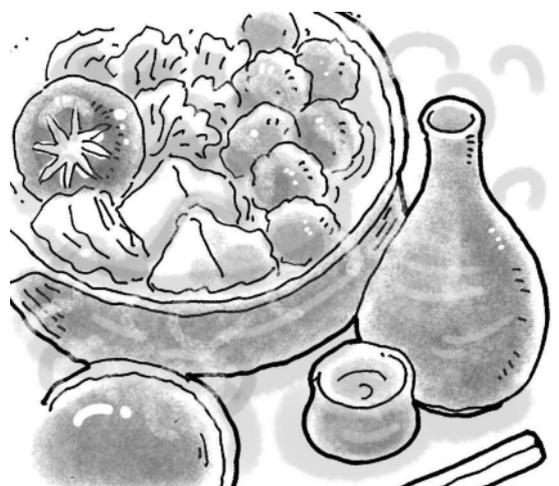
させ、粕の割合を多くして、独特の香りを持たせたお酒。冷や酒かぬるめの温度で飲むのがおすすめです。熱燗には本醸造酒や普通酒が適しています。

◆お燗のしかた

お燗には温度によって呼び方が決められています。まず、熱燗は50～55℃、上燗(じょうかん)は45～50℃、ぬる燗は40～45℃、そして、人肌燗(ひととはだかん)が35～40℃です。

電子レンジでお燗をすることもできますが、せっかくのおいしい日本酒、熱湯でじっくり温めたいものです。まず、鍋にお湯を沸かしていったん火からおろします。日本酒を入れた徳利を肩までつけ、2～3分間そのままに。徳利の底を触ってみて、手がやっと触られるくらいだと50℃程度で適温です。

また、古いお酒や安いお酒をおいしく燗する方法があります。杉の割の箸を徳利に立てて温めてみましょう。いい香りがお酒に移り、おいしい日本酒



◆おいしい注ぎ方

「まあ、一杯どうぞ」と、相手の杯にお酒を注いだり注がれたり、熱燗はいいコミュニケーションツールになります。

さて、注ぐときの「コツ」があります。それは、「ソビ、バビ、ソビ」！漢字で書くと「鼠尾、馬尾、鼠尾」となります。最初はネズミのしっぽのように、次に、馬のしっぽのように、再びネズミのしっぽのように。言葉にするとおもしろいのでソビバビはめりませんが、お酒が「細く←太く←細く」なるように注ぐという意味です。



はなさき お悩み相談室



ものを処分したいと思うのですが、なかなかできません。

多すぎるものを処分して、すっきり暮らしたい。そんな人におすすめの方法を紹介しましょう。まず、スペースを区切って片付けること。たとえばクローゼットなら、全体を片付けようとするのではなく、「たいへん」と力がなくなってしまうことも。「この棚だけ」「引き出しだけ」など、スペースを区切って取り組むのです。そして、ひとつの範囲が終わったら、隣のスペースにと、作業を進めていきます。ひと区切りごとの達成感が味わえ、モチベーションが保てます。

ひとつ。15分なら集中してできますし、1日15分ずつ継続的に行えば、そのうち、確実にものは片付きます。そしてもうひとつ。「いつか使うかもしれない」と迷ったときは、その「いつか」がいつなのか、どんなシチュエーションかを具体的に考えてみるのです。答えが出なければ、使わないものとして処分を。「やっぱりとっておけばよかった」とあとで思うことはほとんどありません。

ものが多いと出し入れに時間や手間がかかり、ストレスになります。そんなストレスとはサヨナラしたいですね。

みんな集まれ~!

大人女子部



あいさつ上手になる

あいさつのしかたひとつで、感じがよいか悪いかの印象が決まります。ポイントをおさらいしましょう。どれも基本的なことばかりですが、案外、できていないことがあるようです。

まず、相手の目を見て、笑顔で、明るく声をかけましょう。つまらなそうな顔をしたり、目線をそらしたりでは、相手に心が通じません。次に、相手よりも先にあいさつするよう心がけましょう。目上の人に対しては、目下から先にあいさつするのがマナーです。とくにビジネスの場では、最初にあいさつをしたほうが主導権を握れると言われています。

そして、いつも変わらないあいさつを心がけましょう。たとえ体調の悪いときでも、笑顔忘れず

に。いつも変わらないあいさつができれば、信頼につながります。

最後に、あいさつに続けて、ひと言添えると、感じよく聞こえます。たとえば、「こんにちは。今日はとても気持ちのよい天気ですね」「こんにちは。旅行はいかがでしたか」など。「新しい髪型、よくお似合いですね」「温かそうなコート、素敵ですね」など、相手をほめる言葉を添えるのも、好感度をアップさせます。





(河合集雄)

2月のことは
あくる朝起きたら、
また違う風が
吹いているからね。

【脳トレクイズの答え】
二束三文(数が多いけれど、ひどく安いこと)

二束三文

次の四字熟語で間違っている字は？

レベル☆☆☆ 目標タイム1分

脳トレクイズ



『きょうの健康2014.12』

おしゅくじょうせい



⑤器に盛り、白菜は残りで
シユースに添える。

④蒸し器にオーブン用の紙を敷き、
白菜を敷いて③を並べ、強火で
12~13分蒸す。



③シユース1枚に①の1/8量
をのせて包み、形をスのえる。
同様にして残りも包む。

材料 (2人分)	豚ひき肉..... 70g
えのきたけ..... 1/2袋	おろしシユウカ..... 1/2かけ分
シユース1枚の皮..... 8枚	白菜..... 1枚
A 酒..... 小さじ1	砂糖..... 小さじ1
しょうゆ..... 小さじ1	ごま油..... 小さじ1
塩..... 少々	こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ1/2	



②ボウルにひき肉とえのきたけ、
おろしシユウカ、Aを合わせ、
粘りが出るまでよく混ぜる。

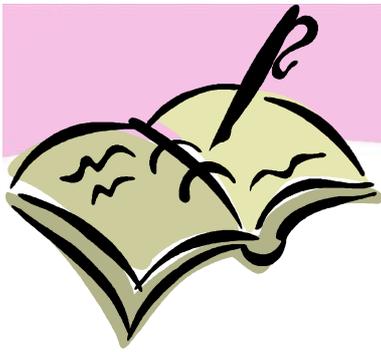


①えのきたけは根元を切って
小口切りにする。

居酒屋 我が家

<えのきたけシユース>





2月の見直し「持たない生き方」について考える



いらないものは思い切って捨て、身軽になる

作家であり医師でもある米山公啓さんの著書、『持たない！ 生き方』（大和書房刊）は、持たない自由を楽しむことを教えてくれる本。たとえば、欲しいと思って買ったアクセサリーがあるとします。手に入れたときはうれしく、幸せな気持ちでしょう。しかし、そのうちその幸せに慣れ、そのアクセサリーに飽きてしまいがち。結局、クローゼットの奥にしまったまま……。こんなことはよくあります。「それなら持たなくても同じ」と、米山さんは言います。

実際、そう気づいた彼は大学病院の助教授という肩書きを捨てます。そのとき同時に、家や別荘、車、スーツなどを捨ててしまったというから驚きです。「すべてを捨てて自分を一新させたかった。実際に捨ててみると、迷いや失う不安がなくなり、新しい出会いを楽しめるようになりました」と言います。そして今、米山さんは作家など各方面で活躍し、身の丈に合った借家に住み、浮いたお金で趣味などを楽しむという、充実した日々を過ごしているそうです。

そうは言っても、なかなか……と思う人が多いでしょう。しかし、一度考えてみましょう。「今、持っているものが本当に必要か」と。自分自身に質問を投げかけるのです。不要と答えが出たものは捨てればいいでしょう。不要とは思うけど捨てるのは……と迷っても、思い切って捨ててみます。迷い自体もストレスですし、捨てないかぎりストレスをずっと抱えることになるからです。

「また欲しくなるかも……」とあって捨てられない

という人もいるでしょう。でも、思い切って捨ててみれば、捨てる不便ではなかった、どうせ使わないものだったと気づくでしょう。捨てることでものへのこだわりがなくなり、失う不安も消え去るのです。それに、不要なもの、使わないものは目にするたびにちょっとしたストレスを感じます。「使っていないのに買ってしまった……」と。

とにかく、ものは持っても持たなくても同じ、それなら捨てるでも捨てなくても同じです。だったら、身軽なほうがいいもの。身軽なら、新しい楽しいことに出会うチャンスに気づきやすくなります。

ところで、脳はいくつになっても、刺激を与えることで、活性化することは周知の事実。ものを捨てて新しい出会いという刺激を与え、脳をイキイキさせましょう。新しい仕事や趣味、ボランティアなど、なんでも大丈夫です。いくつになっても、新しい世界を広げていきたいものです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.