



“冷え性”を改善するお料理レシピ

～ このコーナーでは、毎回さまざまな病気・体質改善に役立つお料理レシピをご紹介します ～

カムジャタン風スペアリブの煮込み

材料 (2人分)

- スペアリブ (骨つき) 200g
- じゃがいも 小4個
- 長ねぎ 1/2本
- しょうが・にんにく 各1片
- ほうれんそう 2株

エネルギー (1人分) : 503kcal

- 大豆もやし 100g
- コチュジャン 大さじ2
- 味噌 大さじ1
- ごまペースト・砂糖・濃口しょうゆ 各小さじ1

作り方

- 1 スペアリブは一度ゆでて余分な脂^{あぶら}を落とす。じゃがいもは皮をむき、長ねぎは斜め切り、しょうがとにんにくはせん切りにする。
- 2 1を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて弱火で煮る。
- 3 じゃがいもがやわらかくなったら、食べやすい長さに切ったほうれんそう、もやし、aを加え、さらに煮込み、全ての具材に火が通ったら出来上がりです。



ワンポイント

しょうが・にんにく・ねぎには、血行を促進してカラダを温める効果があります。食べる際は一味唐辛子^{いちみとう}をふりかけるとなお効果的です。辛い味が大丈夫な方は、ぜひ唐辛子を入れて食べてみて下さいね。



思わず誰かに話したくなる

世界おもしろ事情

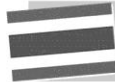
世界のお正月

日本の“お正月”と言えば… 初詣・お年玉・おせち料理といろいろありますよね。では、「世界の国々のお正月」はいったいどういったものなのでしょう？ そこで今回は『世界のお正月事情』をご紹介します！



アメリカ

アメリカでは、大晦日は家族や友人とパーティをして、タイムズ・スクエアで行われるカウントダウンに出かけたり、テレビで見たりして過ごす人が多いそうです。また、元旦はアメリカの国技ともいえるアメリカンフットボールの大学チャンピオンを決める試合をテレビ観戦するのが定番です。この試合の前に行われるパレードも華やかなもので、元旦の風物詩になっているそうです。アメリカではお正月よりも“クリスマス”の方が重要な行事になっているため、1月2日からはほとんどの会社で仕事が始まるそうです。



タイ

タイでは1月1日の「元旦」、1月下旬～2月上旬にある「旧正月」、そして4月13～15日までのタイ正月「ソクラーン」と、年3回のお正月があります。中でも、タイ正月の「ソクラーン」は一年で一番盛り上がり、この3日間は祝日となります。そして、人々は互いに水をかけ合う“無礼講の水かけ祭り”をして新年を祝います。水鉄砲やホースはもちろん、ドラム缶に水を入れてトラックで移動し、道行く人を水びたしにする人もいます。とても楽しそうなお正月ですね。



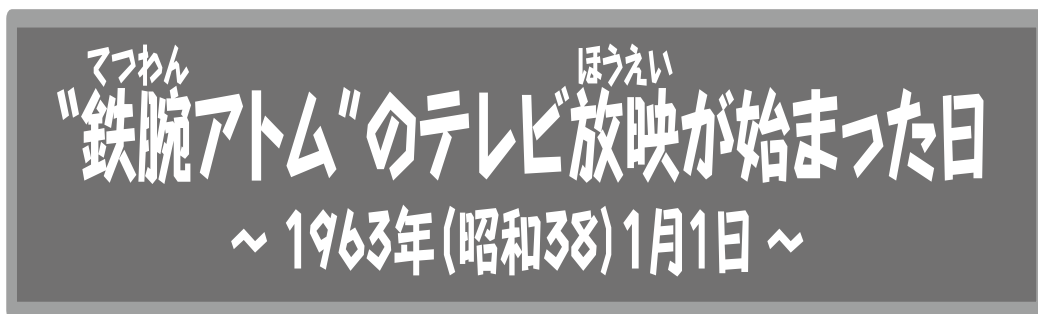
スリランカ

スリランカはインドのすぐ下に位置している島国ですが、この国のお正月は“4月”です。ただ、お正月の日時は毎年“占い”で決められ、通常は“4月12～14日”の間に行われます。また、お正月の前には「ノナガディ」という物忌みの時間があり、この間は飲食・仕事・勉強などは一切禁止されます。そして、ノナガディが終わるといよいよお正月の始まりです！ スリランカのお正月は、まず鍋でミルクを沸かす「ミルク沸かし」が各家庭で行われます。そして、このミルクが沸騰して鍋からふきこぼれるまで行われます。実はスリランカでは、ミルクは豊かさのシンボルとされているため、それを鍋からあふれさせることで、その年の繁栄を祈るという意味があるのです。そしてミルク沸かしが終わると、あとは盛大に爆竹を鳴らし、豪華な食事を楽しんで、数あるイベントに出かけて盛り上がるそうです。

皆様、今年もよろしくお願ひ致します！

新年明けましておめでとうございます。
います。

本年も何卒宜しくお願い致します。



『鉄腕アトム』は皆さんも知っていますよね。このアニメは漫画家^{てつかおさむ}“手塚治虫”さんによって描かれた、「感情を持つ少年ロボット“アトム”が大活躍する物語」です。1951年~1968年まで漫画雑誌に連載され、当時は少年少女の間で大人気となりました。

そして、その人気を受けて“1963年1月1日”から「テレビ放映」が開始されますが、実はこのテレビ放映が“日本初の1話30分の連続テレビアニメ”となります。

このアニメの平均視聴率^{しちようりつ}は“25%”ととても高く、1966年の大晦日に放送された最終回では、なんと“40%”を記録しました。この最終回でのお話は「アトムが地球を救うため太陽に突入する」といった内容で、当時の子ども達に大きな衝撃を与えたそうです。視聴率がとても高かったのに打ち切られてしまった本アニメですが、視聴者からは終了後、続行を希望する手紙が殺到したそうです。

現在、日本や世界で活躍されているロボット工学の学者さん達の中には、『幼少時代に「アトム」を見て育ったことがロボット技術者を目指すきっかけになった』という方も多くいるそうです。



「鉄腕アトム」は日本を代表するアニメであり、世界においては日本アニメの人気の原点ともなった作品です。永遠に愛される作品として、今の少年少女たちにも見てもらいたいですね。