

いと一健向院便り

2020年
2月号

うるう年は必ず4年に一度にはなりません。ただ、その時を迎えるのは最も早くて2100年なので、多くの方にはあまり関係ないかもしれませんね。理由に興味ある方は調べてみてください！



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追い続けられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79

TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日

HP：<http://www.yoishisei.jp/> Mail：life110@qc.commufa.jp

年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。

世界と日本のバレンタインデー

寒い季節のホットなイベントといえば2月14日のバレンタインデー。日本では女性が男性に愛の想いを伝える日で、チョコレート贈るのが定番です。しかし世界のバレンタインデーはいろいろ違うようです。

イギリスでは男性から女性へプレゼントや料理を作るなどの、おもてなしをします。デンマークではスノードロップという真っ白な花を恋人同士で贈りあいます。

フランス、スペインでは恋人同士がお互いにプレゼントを交換します。フィリピンでは多くのカップルがこの日に結婚をするそうです。

ちなみに義理チョコという文化は日本にしかありません。

1か月後のホワイトデーがあるのも韓国と台湾くらい。ほとんどの国にはありません。

日本で定着した義理チョコ文化ですが「男女ともに負担がある」として禁止にする会社も増えてきているとか。

一方で、自分へのご褒美として「自分チョコ」が定着しつつあるようです。普段買わないような高級チョコでひと時の贅沢タイムもいいですね。



名古屋風手羽先揚げ



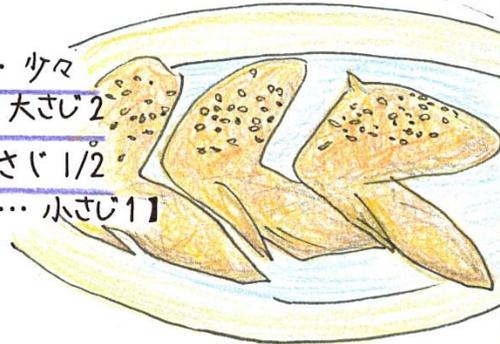
気軽に作れてビールがすすむ。2種類の味付けを楽しむ手羽先揚げ

★材料(2人分)

鶏手羽先 … 8本 塩 … 小さじ1/8 こしょう … 少々
片栗粉 … 大さじ1と1/2 揚げ油 … 適量 酒 … 大さじ2

Aは辛タレ【ニンニク・生姜 … 各1かけ 砂糖 … 大さじ1/2
しょうゆ・酒・みりん … 各大さじ1 白ごま … 小さじ1】

Bピリ辛粉【塩・黒こしょう・七味唐辛子 … 各少々】



★手順

① Aのタレ用にニンニクと生姜をすりおろし、大きめのボウル2つにA・Bをそれぞれ合わせておきます。鶏肉は酒大さじ2をもみ込み、ペーパータオルで水気を拭きとります。そして、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶします。

② フライパンに揚げ油を深さ約3cmまで注ぎ、160度に熱します。①の鶏肉を入れて約5分、薄く色づくまで揚げ、とり出します。油の温度を180度に上げて戻し入れ、焦げ色が濃くなりカリッとするまで2～3分揚げます。

③ 揚げたらすぐに4本もAのボウルに入れてからめ、白ごまをふります。残り4本にはBをまぶし完成です。ピリ辛粉にカレー粉を加えると、また違った味わいになりますよ。



とてもキレイな野菜のお花

食卓でお馴染みの野菜もキレイな花を咲かせます。今回は野菜の花もいくつか紹介しますね。

まずは春菊。名前に菊とあるように春菊はキク科の植物で、お花屋さんで売られても不思議じゃないくらいキレイな花を咲かせます。

ゴボウの花はベニバナに似た形状の紫色の花を咲かせます。

レンコンの花もキレイですよ。蓮ですからね。蓮根(れんこん)です。

大根は白または淡い紫色をした小さくかわいい花をたくさん咲かせます。

