

# あさまる通信



次号(第6号)は、12月22日(土)発行と早まります。

- ① ゆずを水洗いして、ふきんなどで水気を拭き取ります。
- ② リンゴのように皮をむきます。

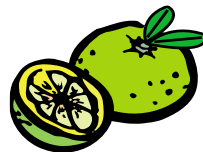
「ゆず酒」の作り方  
 材料：黄ゆず・・・500g 水砂糖・・・700g  
 ホワイトリカー・・・900ml

この時期はゆずの収穫期です。ゆずは疲労回復や神経痛に効果があります。冬至にゆず湯に入るといのは、冬至に「湯治」をかけたリ「身体に融通(ユズ)をきかせ」という「る合わせ」の意味もあります。ゆずは食べても健康にいいもの。そこでこれからの寒い時期に体の温まる「ゆず酒」を紹介しましょう。ビタミンCが豊富な上、肌荒れや冷え性に効果的です。



冬至にはかぼちゃを食べる習慣が残っています。冬の野菜不足からビタミンなどの供給源が不足していた時代に、かぼちゃのような野菜は貴重なものでした。冬至の習慣は、それを食べることでビタミンを補給し、風邪やしもやけにならないという昔の人たちの知恵です。一部の地方では、レンコン、みかんなど、「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になれるともいわれています。

【冬至(とうじ)】  
 気が付くと、段々日が暮れるのが早くなってきていると感じている方が多いのではないのでしょうか。最近では5時を過ぎるともう真っ暗です。しかし、冬至を境にしてまた日が長くなっていきます。冬至は暦で言う二十四節気のひとつ、この日は太陽がもっとも南を通る時で、一年中で最も昼間が短く、夜が長い日です。今日では12月22、23日頃がそれにあたります。



④ 実と先にむいた皮を瓶に入れ、砂糖とホワイトリカーを入れて密封し、冷暗所に置きます。皮は苦みも出るため、一週間後に取り除きます。

⑤ 1ヶ月半ほどで出来上がり。中の実を出し、ガーゼなどで漉してお酒を保存します。

【注】この時、なるべく白いワタの部分が実に残らないように厚くむき、果実に残ったワタの部分は更に丁寧に取り除くのがポイントです。

③ 実を横半分に切ります。身が柔らかいのでつぶれないように注意しましょう。

【参考：知恵の輪文化の話題より】  
 【干菜(ほしな)】  
 大根や蕪の首がしらから切り落とした葉を干したもので、多くは一筋の縄を渡してそれに掛け吊すので、懸菜(かけな)とも吊菜(つりな)ともいう。

【習志野公園散歩】  
 「鷲沼城址公園」  
 鎌倉幕府の事績を記した「吾妻鑑」の記事に、石橋山の合戦に敗れた源頼朝が、安房の国に逃れ、千葉常胤の支援を受けて再挙をはかるために鎌倉に向かう途中で鷲沼に立ち寄ったと記されている。当時この一帯は千葉・猪鼻に居城した千葉氏の支配下にあり、ここ鷲沼にも有力者がいて、館が皆が築かれていたと推測されている。昭和41年の調査で、六、七世紀頃の竪穴式石室と人骨、埴輪や馬具といった出土品が発掘され、現在は古墳公園となっている。(引用：市民のためのガイドブック)



## あさまる info

### 建築展 2001

- 「21世紀これからの住まい・まちづくり」  
 日程 11月29日(木)～12月2日(日)  
 時間 午前10時～午後8時  
 場所 サンパデックセンターモール  
 問い合わせ先 日本大学生産工学部建築工学科事務室  
 電話 474 - 2481
- サンブラザ商店街フェスタバザール  
 楽市フリーマーケット  
 日程 12月8日(土)  
 場所 京成線谷津駅北口前

- 津田沼フリーマーケット  
 日程 12月9日(日)  
 時間 午前10時～午後5時  
 場所 京成津田沼駅  
 出口料金 ¥2,000  
 問い合わせ先 ファミリーマート  
 電話 454 - 7225

### # 第24回習志野第九演奏会

- 日程 12月16日(日)  
 開演 午後2時(午後1時30分開場)  
 場所 習志野文化ホール  
 演奏 ニューフィルハーモニーオーケストラ千葉  
 合唱 習志野第九合唱団  
 席指定 A席 ¥3,500 B席 ¥2,500  
 問い合わせ先 習志野第九演奏会 実行委員会事務局  
 電話 451 - 1151(内線462)



【読者プレゼント】  
 本格的に厳しくなってきました。読者の皆さまには、日頃から当社取扱新聞をご購読頂きありがとうございます。さて、この時期、街のあちこちで華やかなクリスマス飾りや、ツリーなどが目に入るようになってきました。そこで、自宅にクリスマスツリーを作ってみてはいかがでしょう。か、もみの木に似た「ゴールドクレスト」という植物は、寒さに強く、害虫もほとんどつかない最近人気のある園芸品種です。ベランダ・室内・玄関のワンプイントインテリアとしても使えます。今回は限定60鉢をプレゼント



も危険です。入浴時、それも冬場に多いので入浴前に浴室を暖めるなどの注意が必要です。

短時間の温度変化が身体に及ぼす影響のことをヒートショックといいますが、血圧が急激に上昇したり、脈が速くなったりといった症状を引き起こします。高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、とても危険です。入浴時、それも冬場に多いので入浴前に浴室を暖めるなどの注意が必要です。

【経済時事用語】  
 「海洋深層水?」  
 海洋深層水とは、水深200mより深いところの海水で、くみ上げて塩分を取り除いた水のことで、ミネラルや栄養素が豊富なことが特徴です。最近、海洋深層水をつかった商品が多く出回っています。「発砲酒・化粧品・豆腐など」「ヒートショック?」



木枯らしも吹きはじめ、寒さも本格的に厳しくなってきました。読者の皆さまには、日頃から当社取扱新聞をご購読頂きありがとうございます。さて、この時期、街のあちこちで華やかなクリスマス飾りや、ツリーなどが目に入るようになってきました。そこで、自宅にクリスマスツリーを作ってみてはいかがでしょう。か、もみの木に似た「ゴールドクレスト」という植物は、寒さに強く、害虫もほとんどつかない最近人気のある園芸品種です。ベランダ・室内・玄関のワンプイントインテリアとしても使えます。今回は限定60鉢をプレゼント

お詫びと訂正  
 あさまる通信第三号10月の記事、「骨と関節の日」について、日本整形外科学会の無料相談電話番号が間違っていました。正しくは、03-3816-18768となります。

【食の歳時記】  
 「牡蠣(カキ)」  
 カキは昔から「海のミルク」と呼ばれ、高い栄養価をもつ食品として人々に親しまれてきました。アミノ酸を20種類、ビタミン、ミネラルを10数種類、その他グリコーゲンや不飽和脂肪酸など多く含んでいます。また亜鉛を100g中に40gも含んでおり、これほど亜鉛を多く含む食品は希と言えます。これらの栄養素は、各種ホルモン分泌に必要なミネラルを含み、味覚障害、疲れ目、白内障、肝臓病などに良いと言われています。また新陳代謝をよくするため、女性の美肌作りにも最適です。

本格的に厳しくなってきました。読者の皆さまには、日頃から当社取扱新聞をご購読頂きありがとうございます。さて、この時期、街のあちこちで華やかなクリスマス飾りや、ツリーなどが目に入るようになってきました。そこで、自宅にクリスマスツリーを作ってみてはいかがでしょう。か、もみの木に似た「ゴールドクレスト」という植物は、寒さに強く、害虫もほとんどつかない最近人気のある園芸品種です。ベランダ・室内・玄関のワンプイントインテリアとしても使えます。今回は限定60鉢をプレゼント

