



1月の営業日						
日	月	火	水	木	金	土
				①	②	③
④	⑤	⑥	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	24
⑮	26	27	28	29	30	31

新しい年のスタートです。旧年中は大変お世話になりました。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。  
皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。今年も1年、元気に駆け抜けましょう！



「うまどし」ですが、「馬年」ではなくて「午年」と書いてうまどしと読みますよね。

この「午」の字、「うま」と読む以外にも、普段どこかでよく見かけませんか？

そう、「正午」「午前」「午後」などの時間を表すときに午の字を使います。

江戸時代までは1日を12の刻に分けていました。干支で時刻を数える場合の数え方は、午前0時前後の2時間を「子の刻」とし、それ以降、2時間刻みで丑、寅…と順番に続いていきます。そうして数えていくと、ちょうどお昼の12時が「午の刻」になります。

12時を「正午」と言うのは、このように12時がちょうど「午」であることに由来します。

また、お昼の12時を境に「午前」「午後」と言うのも、「午の刻」より前か後かということです。

昨年は、お米が無かったり、高かったり！生まれて初めて、お米が手に入らないって、こんなに不安なのかと思いました。  
今まで、お米に困ったことがなかった幸せな人生だったなと、改めて、毎日当たり前にごはんを食べていることが、有難いと思いました。

で、そのご飯を炊く時なんですけど、お鍋で炊く方もありますよね。私は、電気の内炊飯ジャーを使っています。

炊きあがった時、皆さんは、すぐほぐしますか？少しおいてから、ほぐしますか？

母と、そんな会話をしていた、疑問に思ったので、調べてみました。あまり丁寧に説明書を読むことはなかったのですが、しっかり読んでみました。

説明書には、はっきりとこう書いてありました。『炊飯前にお米を水に浸すことと、炊飯後の蒸らしは必要ありません。』と。

炊飯をスタートすると、弱火で加熱して、十分お米の芯まで給水させます。それから、炊き上げて、蒸らしをしてから、出来上がりのブザーが鳴るようにプログラムされているのです。各メーカー同じように書いてありました。なので、炊飯後、すぐにほぐしてくださいね。

逆に、炊飯前にお米を浸しすぎると、お米が発酵して、臭い原因になります。夏場で8時間以内、冬場で13時間以内にと書いてあります。それから、アルカリ度の高い水は、べたつきや、黄変の原因になるので、水道水や浄水で炊きましょう。硬度100以上のミネラルウォーターで炊くと、パサつきや硬いごはんの原因になります。などなどたくさん書いてあります。炊飯器によっては、蒸らし時間が必要な場合も。今一度、おたくの炊飯器の説明書に目を通してみませんか。美味しくごはんを食べるために！



炊飯器の次は、この時期、大活躍の加湿器について勉強しましょう！

まずは、加湿器を置く場所の確認です。高さですが、床から40から100cmくらいの所がベストです。高すぎても、低すぎてもダメです。

床に置くと、冷たい空気は、上に行かないので、水分もお部屋全体に回らないのです。湿気が床に停滞し、結露したり、床が傷む原因にもなります。家電品にもかからないように離してくださいね。

出来るだけ、お部屋の中心に置き、壁や家具から30cm以上離します。窓の近くに置くと、結露してしまいます。

と言っても、なかなか置ける所ないですよね。我が家でもなかなか理想の置き場所がありません。

それから、大事なのが、中に入れるお水です。必ず、水道水にしてください！ミネラルウォーターや浄水器の水は雑菌やカビの繁殖を招くため避けるべきです。水道水には、塩素が含まれているので、安心安全です。

せっかく、のどのおいしさを思っているのに、菌をばらまくことになったら大変！必ず、毎日、器具をゆすいで、お水を入れ替えてください。衛生的で、手入れの簡単なのが、スチーム式ですが、ポットのように沸かすので、熱くなります。電気代もかかります。

他にも超音波の振動で霧を出す、超音波式、フィルターを濡らして、風で湿気を出す、気化式。他の良いとこどりのハイブリッド式があります。どれでもお手入れが大事です。

加湿することで、体感温度が上がります。湿度が高いと皮膚表面から水分が蒸発しにくくなり、体から熱が奪われにくくなるため、寒さを感じにくくなりますし、水蒸気を含んだ空気は乾燥した空気よりも熱を伝えやすく、同じ室温でも暖かく感じます。。。

乾燥した空気（湿度20%前後）ではインフルエンザウイルスが長時間生存しますが、湿度50%以上にすると生存率が急激に低下します。上手に加湿して、快適な冬を過ごしましょう。



初夢みましたか？初夢に出ると縁起がいいのが、

『一富士、二鷹、三茄子』ですよね。

このあとに『四扇、五煙草、六座頭』と続くのはご存じでしたか？ 良い夢をみて、素敵な1年になりますように！

