



# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインシヨ話

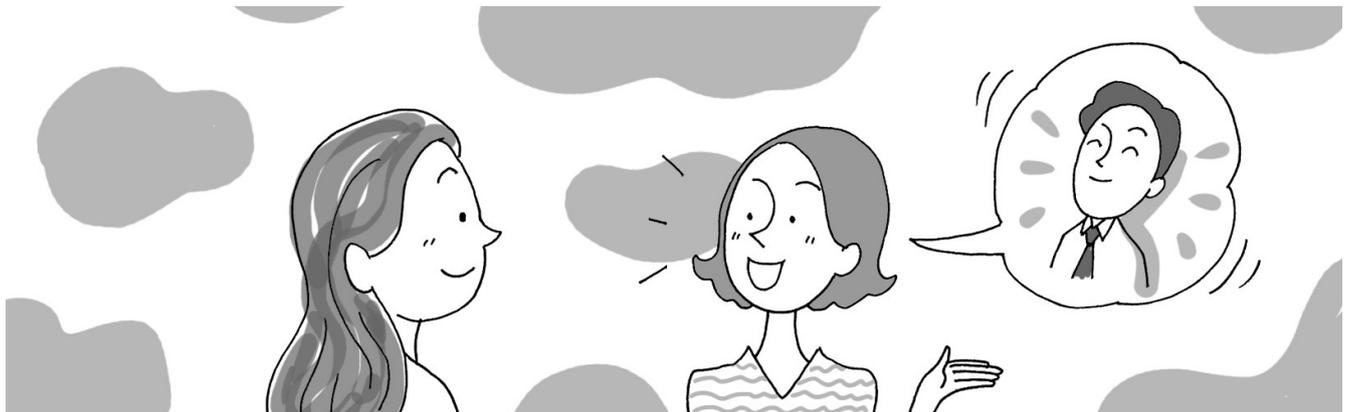
「だんな」「主人」「夫」、配偶者を何と呼んでいますか？

23～73歳の女性153人に行った、「パートナーの呼び名」についてのアンケートがあります。まず、「第三者」話しているとき、パートナーのことを何と呼びますか？という質問から。一番多かったのが「夫」で50・0％、続いて、「だんな、だんなさん」25・6％、「主人」9・1％、「名字、名前」6・1％、「パートナー」と「パパ、お父さん、父さん、父ちゃん」が同率で2・4％となりました。少数派としては「ほか」、連れ合い、連れ、「同居人」「相方」などの意見もありました。

次に、「ほかの人の男性パートナーのことを何と呼びますか？」という質問です。一番多かったのが「だんなさん」で47％、「主人」24・4％、「夫さん」7・3％、「〇〇ちゃんパパ、〇〇くんパパ、パパさん」6・1％という結果。「苗字に」さん」つけする、「お連れ合い」などの意見も少数ながらもありました。実は最近、「夫さん」という呼び名が少しずつ増えてきているそうです。他

人のパートナーについて「夫さん」と呼ぶのはどう思いますか？という質問を見てみましょう。「賛成」と「どちらかと言えば賛成」が合わせて29・9％と3割近くになり、「反対」と「どちらかと言えば反対」を合わせた23・1％より上回っています。「どちらでもない」と答えた人が31・1％とある程度いるものの、今後、「夫さん」が多くなりそうな予感です。

さて、マナー講師で、『育ちがいい人だけが知っていること』（ダイヤモンド社）の著者である諏内えみさんは、夫の呼び方に育ちが出ると言います。諏内さんによると、「だんな」と呼ぶのは育ちがいいとは言えないとか。また、「主人」は身内に対して敬意を表す言葉になるので、「こちらマナー的にはNG。オフィシャルな場では「夫」が正解だそうです。「夫」以外の呼び方が口癖になっている人は、意識して言い換えてみるというですね。



# 算 足 しの暮らし

## 「発酵玉ネギ」

「発酵玉ネギ」は、血液がサラサラになるとして知られる玉ネギを発酵させることで、さらに健康効果が期待できるというもの。漬け汁に糖が溶け出し、その糖をエサに乳酸菌が増え、乳酸や酢酸、プロピオン酸などの有機酸が作られるというしくみになっています。それらの有機酸は腸内に有害菌がたまるのを防ぎ、腸を整えてくれます。

発酵玉ネギはほかに、炎症を抑える、血圧を下げる、認知機能を改善させるなどの効果も期待できます。健康効果だけでなく、味の点でも魅力が。玉ネギ特有の辛みが抑えられ、食べやすくなるというのです。

さて、作り方を

紹介しましょう。

玉ネギ1個はスライサーなどで薄切りにします。密封できる保存袋に玉

ネギ、塩小さじ1を入れてよくもみ、

水4分の1カップを加えます。空気を抜いて袋の口を閉じ、常温に置き

ましょう。1日に1回、袋の口を少し

開けて袋の上からもみ、再び空気を抜いて口を閉じます。水が白く濁っ

てきたら発酵している証拠で、酸味が出てきます。発酵するまでの時間

は冬は3〜5日、春や秋は3日くらい、夏は1〜2日が目安です。

あとは冷蔵庫で保存しましょう。

2週間保存可能です。サラダや冷奴などにのせたり、焼いた魚や肉にの

せたりなど、食べ方のバリエーションは豊富です。



## 反省しても後悔はしない

—— 山口恵以子

の代表作にもなっています。

山口恵以子さんが作家を目指したのは40代半ば。もとは脚本家志望でしたが、年齢制限のない作家にシフトチェンジ。そして55歳のとき、『月下上海』で松本清張賞を受賞し、脚光を浴びるようになります。山口さんが作家活動と同時にしていた仕事が、社員食堂のパート。午前6時から11時までの勤務で時給1500円、土日祝休み、有給休暇と賞与ありという条件にひかれ応募したそうです。

生活費は食堂のおばちゃんとして稼ぎ、あこの時間は執筆活動に専念することにしたのです。食堂勤務は12年間も続きました。そんな経験から生まれた『食堂のおばちゃん』や『婚活食堂』といった人気シリーズは、山口さん



「ダメでもともと、失敗したら可愛嬌」という座右の銘もあります。新しいことに挑戦するときは、この言葉を頭に思い浮かべるそうです。

# 人生を開く扉



友人と出かける日は  
いつもより早い時間に  
待ち合わせましょう  
一日たっぷり楽しめます  
楽しいほど  
時間が経つのが早く感じられ  
一日の短さを感じるものです

まみ残り湯に入れ、湯を清めてからにします。  
次に、毎日の部屋干し。天気  
のよくない日に干す程度なら  
いいのですが、毎日となると  
部屋に湿気がたまって邪気を  
集めてしまいます。  
深夜の洗濯も運気を下げま  
す。陰気は夜に強まるので、衣  
類が吸収してしまつのです。  
乾いた服をそのまま放置する  
のもよくありません。洗った  
衣類はたたんでしまいませ  
う。最後に、下着を雑に扱つこ  
と。肌に直接触れる下着は運  
気を左右します。大切に扱う  
ことで運氣がアップします。

## ほのぼの 開運術

### ＜運気を下げる洗濯の習慣＞

なんだか最近、ついてい  
ない。そんなときは洗濯の  
しかたに原因があるかもし  
れません。洗濯のNG行為  
を紹介しましょう。まず、お  
風呂の残り湯で洗濯するこ  
と。残り湯には悪い気が豊  
富に含まれているので避け  
たいもの。どうしても使う  
ときは日本酒か塩をひとつ



## ★古事成語★

□に漢字1文字を入れて、古事成語を完成させましょう。

- ① □の木阿弥
- ② 火中の□を拾う
- ③ 木によりて□を求む
- ④ □の温まる暇もない
- ⑤ 蛇を描きて□を添う
- ⑥ □下に冠を正さず

【正解】①元 ②栗 ③魚 ④席 ⑤足  
⑥李

【解説】②は他人の利益のためにそそのかさ

れて危険を冒し、ひどい目に遭うこと。③は  
ものごとの細部に気をとられると、全体を見  
失うという意味です。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 2月の元気レシピ<カリフラワーと小エビのクリームグラタン>

カリフラワーにはビタミンCがたっぷり含まれ、キャベツの約2倍。さらに、イチゴよりも豊富なのが特徴です。ビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない成分。皮膚や粘膜を健やかに保ち、美肌作りに効果があります。また、カリウムが多いのも魅力で、ナトリウムの排泄をスムーズにしてくれます。ほかに、便秘解消に役立つ不溶性食物繊維、貧血予防に欠かせない鉄もたっぷり含まれています。栄養的にはブロッコリーと似ていますが、カリフラワーの糖質量はブロッコリーの約3倍と多くなっています。

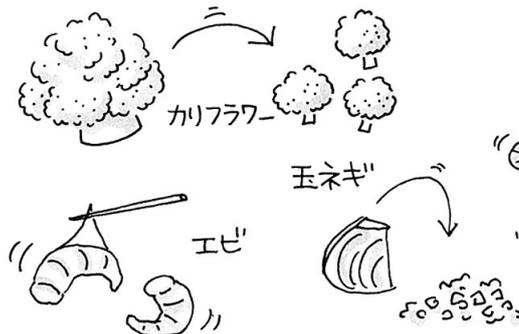
### ★レシピのポイント

小麦粉と玉ネギを一緒に炒めることで、ホワイトソースがダマになりません。

### 材料 (4人分)

カリフラワー: 1株  
小エビ (むきエビ): 200g  
玉ネギ: 1/4個  
バター: 20g  
白ワイン: 大さじ1  
塩: 少々  
こしょう: 少々  
溶けるチーズ: 40g  
A バター: 10g  
小麦粉: 大さじ2  
牛乳: 1・1 / 2カップ  
生クリーム: 1/2カップ  
コンソメの素: 大さじ1

**1** カリフラワーは小房に分けてゆで、エビは背ワタをとる。玉ネギはみじん切りにする。



**2** フライパンにバターを熱してカリフラワーを炒め、焼き色がついたらエビを加え色が変わったら白ワインをふって、塩、こしょうをふる。



**3** 別のフライパンでAのバターを熱して玉ネギを炒め、小麦粉を加えて炒める。



**4** 牛乳を加えてとろみがつくまで煮たら、生クリームとコンソメの素を加える。



**5** 3と4を合わせて耐熱容器に入れ、溶けるチーズをちらし、230℃のオーブンで15分焼く。





# 今月のアロマポイント <心に活力を与えてくれる>



ナツメグは高さ8〜16mのフトモモ科の樹木で、精油は種から抽出されます。ハンバーグなどの料理でもおなじみのナツメグですが、インドのアーユルベエダでも欠かせないスパイスのひとつ。古くから魔除けの効果があることも知られています。香りはスイートでスパイシー、また、温かみもあるのが特徴です。

## 「なじみのアロマライフ」 2月は「ナツメグ」

ナツメグの心への効能としては神経を刺激し、心を鎮めたり、逆に活発にしたりする働きがあります。穏やかさや落ち着き、また、活力や強さを与えてくれるでしょう。

体への効能としては、血の巡りをスムーズにしてくれます。婦人科系や消化器の不調によく効きます。とくにナツメグに含まれる「ピペリン」という成分は消化を促進させる働きがあります。また、「ミリサチシン」という成分は食欲を増進させてくれるので、食欲がないときにもおすすすめ。ほかに浄化作用もあり、デトックス効果や便秘の改善も期待できます。なお、刺激が強いことから、スキンケアには向きません。

## 編集 後記

この欄は、適宜、お使い下さい。  
ごあいさつ、スタッフ紹介など…



この欄は、適宜、お使い下さい。  
ごあいさつ、スタッフ紹介、会社紹介など…

来月もお楽しみに♪  
お元気で!

