

# 快適 Life

## 今年こそ減らす！増やさない！

カウンターや椅子の上に置かない！

あける前に！

1日1個処分したら1年で365個減る！

これは使える！

神対応ならぬ紙対応には電動シュレッダーがあると便利です。個人情報を書いてあるので後回しになりがちな紙類が、ラクに処分できます。静音タイプも出ています。溜めてしまった紙類も一気にやっつけてみては？

この処分されてる感じがいい！

家庭用はお手頃なものもあるのね！

断捨離！終活！と言われる昨今、自覚もあるけれど片付かない…どうする？の答えは、やはり行動あるのみ！です。

新年からは“ちよい置き”をやめて増えるのをストップさせ、最後まで処分する習慣に挑戦！届いたDMやハガキはその日に見て、要らない場合は住所や名前を黒のマジックで塗り潰し、ゴミ箱へ！資源ゴミとして出すなら、仮置き場所まで持って行く。「その日のうちに最後まで」を意識して。当日は無理という方には、箱や紙袋に入れ週1回、日を決めて行動。溜まった雑誌もついでにやるか！となれば、“減らす”を達成できます。新しい服や靴を買ったら“ちよい置き”の前に、同じ数+1を処分すれば増やさない・減らすができます。今年こそ、ちょっと頑張ってみませんか？

# かんたん手料理 ホントに簡単！すぐできる！

## 蒲鉾の飾り切り

お正月のお節料理にかかせない蒲鉾。ちょっと手を加えるだけで、見栄えが違う“飾り切り”ならお雑煮もランクアップ？普段にも使えるのでどうぞ。

■ 結び①

イラストのように蒲鉾に切り込みを入れ、中央CにAを上から、Bを下からくぐらせて引っぱる。

■ 結び②

出来あがった結び①の中央の重なり部分を写真のように少し角度を変えると、また別のイメージになります。

■ 結び③

中央CにAとBを下からくぐらせて引っぱる。

■ 松(小)

1枚スライスした蒲鉾を半分にして、イラストのように切り込みを入れ、楊枝の先などで巻き込んでいく。

■ 松(大)

半分に切らずにイラストのように切り込みを入れ、松(小)と同じように巻き込んでいく。

結び①を横から見たとこです。一方へずらす。

ここでは幅55mm、高さ30mmの蒲鉾を使用(板部分除く)。結びは10mm厚、松は8mm厚で切り、幅2mmでカットを入れています。蒲鉾の大きさに合わせて厚みを変えると見栄えよくできます。

## 鏡開きと年神様

なんで開くって言うの？

元日に、門松やしめ縄飾りを目印に各家庭へやって来る年神様にお供えた“鏡餅”。無病息災を願い、お汁粉やお雑煮、揚げ餅にして食べる日ですね。包丁は使わず木槌で叩いて割りますが「割る」「砕く」「切る」などの言葉を使わず「開く」と表現します。現代の気密性・断熱性が高い住宅で11日までカビさせずに“鏡餅”を飾るには、重なる部分に割り箸を入れて通気を良くし、2日おきにホワイトリカーで拭いて乾かすと良いですよ。

ご先祖様、今年も頑張るよ～！

年神様って？

簡単よ！

腕を広げ、つかむ位置をずらせば、ゆるいバイアスね！

※鏡開きは4日、7日、15日、20日と地域により違いがあります。左義長やどんど焼きも、地域により土曜や日曜に開催される場合もあります。

カビたら食べないでね！

豆知識

先祖の霊が山の神や田の神になり、新年に年神様となって家に戻って来ると言われています。ご先祖様だとわかると身近に感じられますね。お節料理と一緒に食べ、お正月を過ごした年神様は15日の「小正月」に行われるお正月飾りなどを燃やす“左義長”“どんど焼き”の炎に乗せて送ります。

## 鏡開きと年神様

寒くなってくると、防寒とファッションのポイントに使われるストールやマフラー。ふんわりしたボリュームが出ない…なんだか上手く巻けない…という方に！ちょっとしたコツで素敵に巻ける方法のご紹介です。

■ バイアス部分を作ってあげる

縦糸と横糸で織られる布は、斜めに伸びる性質(バイアス)を持っています。バイアス部分を作ることで、表情やボリュームが出るだけでなく首にもフィット！ストールをイラストのように持って首にかけると、先端が斜めになりニュアンスが出ます。普段2つ折りしているだけのマフラーも、広げて同じようにして巻いてみると、いつもと違ったイメージに！バイアスを何処にどんな斜めで作るかで表情も変わってきます。ボリュームが出れば空気を含んで暖かさも増しますね。

簡単よ！

腕を広げ、つかむ位置をずらせば、ゆるいバイアスね！

## ループ巻き・変形ループ巻き

ポピュラーなループ巻き。変形は端を1本だけ入れ、もう1本は図①のように入れる。

■ エディター巻き

アレンジ

首に1周巻いて両側に端を垂らす。結んで横にずらしたり、後ろにしても面白いですね。

※これらの巻き方でも、バイアステクを使うと大人女子らしくなります！

■ ミラノ巻き

エディター巻きをしたら図②のように先に垂らしていた部分に、もう一方の端を挿しこみ整える。