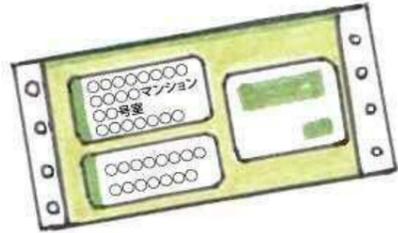


# 快適Life

## 再配達を防ぐには？

集合住宅は建物名を入れることをおすすめします



### 置き配の指定もおすすめ！

最近の対応として増えているのが置き配。荷物を対面ではなく、玄関先などに置くことを指定することで、置き配なら再配達の必要がないため、ドライバーの負担を減らすことができます。インターネットショッピングの配達に関する欄に、置き配を指定する項目を設けることも増えています。検討するのも手ですね！

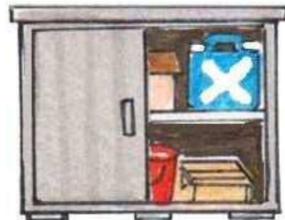
「物流の2024年問題」から、トラックドライバーの働き方にも変化があり、宅配便の配達についての配慮が必要に。その中で特に気をつけたいのが「再配達」。それを防ぐポイントをご紹介します。

### ●表札を出す

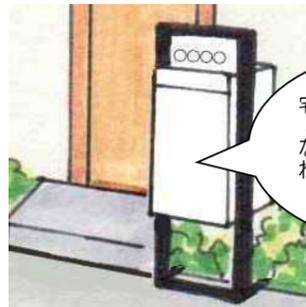
基本的なことですが、あて名と届け先の一致が明確でないと、ドライバーにも迷いが出るので、表札は大切。説明しづらい場所、わかりづらい場所にある場合は、送り状の備考欄に目印や建物の特徴を入れると親切です。

### ●インターフォンが壊れていないかチェック！

だんだん調子が悪くなってくると、鳴ったり鳴らなかったりして宅配便が来ても気づかず、再配達になる可能性も。ぜひ、インターフォンの状態を確認して調子が悪ければ買い替えるなどの対策を。



置き配の指定場所は、玄関以外に、車庫や物置、メーターボックスなどでも可能です！



宅配ボックスもおすすめ！表札と一体型になったものや、おしゃれなデザインのものもありますよ

# かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- 餅…60g、たらこ…40g、しらす…50g、ニラ…1/2束
- 小麦粉…70g、片栗粉…30g、カツオ顆粒だし…小さじ1/2、卵…1個、水…60ml
- A: ごま油…大さじ1、醤油…大さじ1、いりごま…小さじ1/2



## 餅とたらことしらすのチヂミ

餅を入れてボリューム満点で食べ応えのあるチヂミに。タレにつけながら召し上がれ♪お正月で余った餅も活用してくださいね！

- ①餅は1センチ角に、たらこは粗く切る。ニラは3センチ幅に切る。
- ②①、しらす、小麦粉、片栗粉、カツオ顆粒だし、卵、水を合わせ、ざっくりと、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンにごま油(分量外)を熱し、②を流し入れ、薄くのばして表面を焼く。
- ④裏に返し、しっかりと中まで火を入れる。
- ⑤④をカットし、器に盛りつける。
- ⑥Aを混ぜ合わせてタレをつくる。

※時間が経つと、餅が固くなるので、温かいうちに食べましょう。  
※たらこを辛子明太子に変えても美味しいです！

# ご存知ですか？

1月の行事食といえば、お正月のおせちやお雑煮、七草がゆなどがよく知られていますが、それ以外にもいろいろあります！

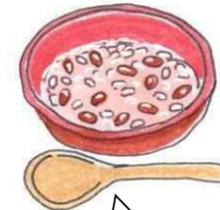
### ■ 三日とろろ(1月3日)



長芋や自然薯をすりおろしたとろろ汁やとろろご飯を食べる風習。主に北関東や東北、中部地方などで食べられるそうです。とろろが長くのびる様子が長寿を連想させるので、縁起が良いと言われています。

とろろは滋養強壮に良いとされているため、その年の健康を願うために食べるそうです

### ■ 小正月(1月15日)

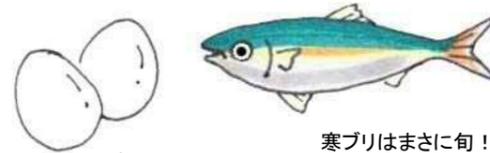


小正月は知っていても、何を食べるのかイマイチ、ピンと来ない人もいるのでは？「赤い食べ物は邪気を払う」という中国の古い風習から、煮た小豆を混ぜて炊いたお粥「小豆粥(十五夜粥とも言う)」を食べる風習があるそうです。

ちなみに、枕草子や土佐日記にも小豆粥についての記述があるほど、日本には昔からある食べ物なのです

### ■ 大寒(1月20日前後、2025年は1月20日)

寒さが厳しい時期で、1年を締めくくる節気です。2025年の期間は1月20日から立春前の2月2日頃まで。そんな大寒の食べ物で縁起が良いと話題なのが「大寒卵」。昔、寒さが厳しい冬は卵が貴重で、それを食べることで縁起を担ぎ、栄養をつけようという風習です。



大寒の初日に生まれた大寒卵は栄養も豊富と言われています

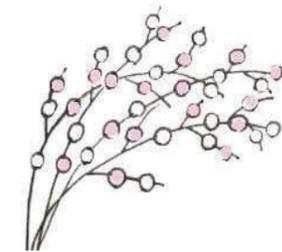
寒ブリはまさに旬！大きくなるにつれて呼び方が変わる出世魚なので、縁起が良いとされています。

小豆粥の代わりに「ぜんざい」を食べる地域や、小正月に行われる火祭り「左義長」「どんど焼き」の燃え上がる炎でお団子やお餅を焼いて食べ、無病息災を願う風習もあるそうです。



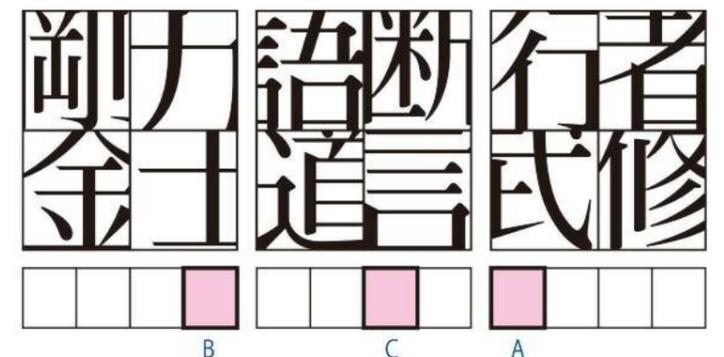
### ■ 小正月の由来とほかの風習

かつて日本は、月の満ち欠けを1カ月の基準として暮らし、満月となる旧暦の1月15日を1年の始まりとして祝っていたそうです。小正月には、餅花をつくって豊作を祈る風習も。そこから「花正月」と呼ぶようになったとも言われています。



# 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え     
A B C



答えは左下にあります。