

ご存知ですか？



3月から4月上旬に降る雨は、桜などさまざまな花を咲かせることから催花雨（さいかう）とも呼ばれています。

梅雨の由来

諸説ありますが、中国で梅の実が熟す5~6月に降ることから「梅雨」と呼ばれ、日本にも伝わったと言われています。また、カビが生えやすい時期で黴を「ばい」と言うため、「黴雨（ばいう）」という字で表されていましたが、字面が良くないことから、同じ「ばい」と言う「梅」の字が使われたという説もあります。



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「アセットドキヌ」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)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g、キュウリ…1/2本、ニンジン…1/3本、紫玉ネギ…1/4個、豆苗…1/3束
 - A:味噌・酢・砂糖…各大さじ2、昆布だし汁…100ml、ごま油…大さじ2

豚しゃぶと野菜の酢味噌マリネ

豚肉をさっと茹で、たっぷりの野菜とともに楽しむメニュー。酢味噌のさわやかな味わいに食が進みます♪



- ①キュウリ、ニンジンはせん切りにする。紫玉ネギは薄切りにし、豆苗は根を切って2等分にする。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。
- ③沸騰した湯で豚肉を茹でて取りだし、器に入れ、②をかけて軽く漬け込む。

※豚肉が温かいうちに酢味噌だれを加えることで肉に味がしみ込みやすくなります。

雨の名前 いろいろ

6月と言えば梅雨の時期ですね。雨には、季節によっていろんな呼び方があります。生活に密着した名前やロマンチックな名前など、興味深いですよ。

●春霖(しゅんりん)

3月から4月にかけてぐずついた日が続くことを言います。菜の花が咲くころに降る雨なので「菜種梅雨」とも呼ばれています。

●青葉雨(あおばあめ)

春に芽生えた新芽が青葉を迎えた頃、青葉を濡らして降る様を言います。青葉雨と同じような意味で、「翠雨または翠雨(すいう)」や「緑雨(りょくう)」、「若葉雨」もあります。

●喜雨(きう)

日照りが続き、田んぼが干からび、草木がしおれてしまったときによく降る、恵みの雨のこと。「慈雨(じう)」とも言います。

Health

■コリをチェック！

両手の指の腹で頭皮を軽く揉むように触れたとき、頭皮の表面が動かなかつたり、痛みを感じたりしたら凝っている証拠です。

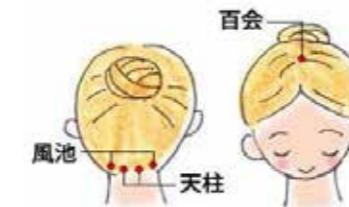
■頭のコリ、他にも原因が？

顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は1枚の皮でつながっていますものね。



※無理な力を入れずに行いましょう。
※自分で難しいな、と思ったら、専門のクリニックなどで相談してみるのもいいですね。

■頭のコリに効果的なツボ



ゆっくり5秒間かけて押し、また5秒かけて離すことを5回ほど繰り返しましょう。呼吸を止めないことも大切です。

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

簡単クロスワード



ハナ
ナヅキ
ズキ
アジ
クモチ
イ

サツキバ
サイ
ボ
スイ
イジ
ユ

答えは左下にあります。