

# ミス・バレンタインの 今週の星占い

1月23日～1月29日

- ★ ラッキーワード
- ★ ラッキーカラー

## おひつじ座

3.21～4.19

共通の夢を持つ仲間との交流が広がる時です。少数派の考え方や意見を尊重することが大切です。

- ★ 反骨精神
- ★ メタルレッド

## かに座

6.22～7.22

目に見えない力に助けられる出来事がありそうです。偶然のような、不思議な体験を通して、気付くことがあるかもしれません。

- ★ 感謝の心
- ★ 白

## てんびん座

9.23～10.22

ときめくものに出会える時です。自ら感動できるものに積極的に触れることで、予想以上の幸運を受け取れます。

- ★ ギャラリー・展示会
- ★ コバルトブルー

## やぎ座

12.22～1.19

お金の出入りが激しくなりそうです。未来に必要なことへの出費も予想されます。計画的な使い方を心がけましょう。

- ★ 副業・お仕事情報
- ★ アイアングラー

## おうし座

4.20～5.20

自分には無理だと思うことでも、高い目標にあえてチャレンジすることで良い結果を出せます。強い意志が運気を向上させます。

- ★ 挑戦
- ★ シルバー

## しし座

7.23～8.22

人間関係での緊張や衝突が予想されます。小さな衝突を恐れず、対話することで成長できる時です。

- ★ 交渉・対話
- ★ ミモザイエロー

## さそり座

10.24～11.22

家族や居場所の変化が予想されます。家族のことで悩みや問題を抱えている人は、向き合うことで進展があります。

- ★ ホームセンター
- ★ オレンジ色

## みずがめ座

1.20～2.18

とても忙しくなりそうです。人から頼まれることも増えそうです。忙しい時でも焦らず、正しい判断を心がけましょう。

- ★ 深呼吸
- ★ アメジスト色

## ふたご座

5.21～6.21

未知の分野を学ぶことで未来が開けます。より高度な知識を身に付け、新たなことを学ぶ姿勢が幸運を引き寄せます。

- ★ 学校・試験
- ★ エメラルドグリーン

## おとめ座

8.23～9.22

無理をしてはいませんか? 心や体を労わることが求められています。早めに休養や治療することが大切です。

- ★ クリニック・治療院
- ★ アイボリー

## いて座

11.23～12.21

身近にあって、知らなかつたことを探求することで、新たな発見があります。気になる場所を訪ねると良いことがあります。

- ★ 小旅行・ドライブ
- ★ ターコイズブルー

## うお座

2.19～3.20

心の中にたまっていた不安や悩みと、向き合うチャンスが与えられます。苦手なことを克服して新たな出発ができます。

- ★ 再チャレンジ
- ★ ピンク

この名前  
なんだけ?



### 名前 フルーツキャップ

果物やボトルなどを衝撃や傷から守るための緩衝材。皆さんも子どもの頃に一度は腕に付けてみたことがあるのではないでしょうか。

# 道文教大のしあわせレシピ

## 繋いでいきたい 和の食文化編

美味監修

人間科学部  
健康栄養学科教授  
山森 栄美



## 午(うま)年を彩る、手綱ずし

### 材料[2人分]

- A ● うら巻きずし
- ・米 ..... 100g
  - ・酢 ..... 小さじ4
  - ・砂糖 ..... 大さじ1
  - ・塩 ..... 小さじ1/3
  - ・焼き海苔 ..... 1枚
  - ・カニかまぼこ ..... 6本
  - ・大葉 ..... 4枚
  - ・マヨネーズ ..... 小さじ1

### 手綱の具

- ①薄焼き卵 ..... 1個
- ②白身魚(刺身用) ..... 50g
- ③スマーカーサーモン(スライス) ..... 6枚
- ④アボカド ..... 1個
- ⑤きゅうり ..... 1/2本
- ・サラダ油 ..... 適量



1人分の栄養価		
エネルギー	たんぱく質	脂質
408kcal	19.2g	13.3g

  

炭水化物	食塩相当量
49.5g	2.5g

### 【つくりかた】

#### 【うら巻きずし】

①炊飯器に洗米した米を入れ、少し固めに炊く。炊き上がったら(A)を混ぜ合わせ、すし飯を作る。

②焼き海苔は半分に切り、大葉は軸を取り縦半分に切る。

③ラップを敷いた巻きすに焼き海苔を置き、①の1/2量を広げたら、海苔が上になるよう返す。

④③にマヨネーズ、大葉、カニかまぼこのそれぞれ1/2量をのせて、手前から巻く。

#### 【手綱の具】

⑤卵に(B)と水溶き片栗粉を加えて混ぜ、油を敷いたフライパンに流して焼き、3cm幅の斜め切りにする。

⑥白身魚、アボカドは薄切りにする。きゅうりはピーラーで薄いリボン状に剥く。

#### 【成型】

⑦ラップを敷いた巻きすに、⑤、⑥、スマーカーサーモンを斜めに重ね、その上に④を置く。

⑧巻きすを持ち上げ、うら巻きすを具で包むように巻く。

⑨食べやすい大きさに切り、お好みでしょうゆやわさびを添える。

#### ポイント

手綱ずしは、馬を引く手綱に見えることからこの名前がついたそうです。日本料理が大切にする五色【赤・黄・青(緑)・白・黒】を用いて彩り豊かに仕上げましょう♪

## 千歳アイヌ文化伝承保存会舞踊披露

古くから千歳に伝わるウポポ(うた)やホリッパ(踊り)を披露いたします。アイヌ(=人・人間という意味)たちが楽しく踊っていると、その輪の中心にカムイが降りてくるというホリッパ(輪踊り)です。皆さん、どうぞご参加ください。



### 出 演／千歳アイヌ文化伝承保存会

日 時／2026年1月31日(土)12:00～12:30

場 所／支笏湖氷濤まつり～氷の美術館～会場

※ナビをご利用の場合、「支笏湖温泉」でお調べください。

料 金／舞踊披露鑑賞は無料です

※支笏湖氷濤まつりの入場料別途必要

中学生以上:1,000円

小学生以下:無料

### 鑑賞無料

入場料別途必要

会場は大変寒いので、暖かい格好でご参加ください

### お問合せ先

ちとせアイヌ協会 TEL 0123-23-4964 (担当 うえの)



1/ SAT 31

## イベント開催のお知らせ

\*写真はイメージです