



グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部

〒351-0014 埼玉県朝霞市膝折町 5-9-32

全国相談窓口 ☎ 0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。寒さの厳しい日々が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？寒い日が続くと、暖かい春の日差しが恋しくなりますよね。春といえば、昔から日本では「梅」が春を告げる花として知られています。冬の寒々しい木々から、暖かく花々が咲き乱れる春の装いへと変貌を遂げる先駆けとなるのが梅です。早咲きの梅の中には、12月下旬ごろから咲き始めるものもありますが、多くは2月から3月にかけて各地で見ごろとなります。また、梅といえば見るだけでなく食べてもおいしいものですよね。梅干しや梅和え、梅酒など、梅を使った魅力的な食べ物や飲み物はたくさんあります。今回は、そんな梅を使ったユニークな食べ物や飲み物について、少しご紹介しましょう。まずは、「ボージョレ・ヌーボー」ならぬ、「梅酒ヌーボー」。皆さんもよくご存知の「ボージョレ・ヌーボー」は、ボージョレ地方で作られるワインの新酒ですが、梅の名産地である和歌山で作られている梅酒の新酒に、「梅酒ヌーボー」というものがあるんです。フレッシュな香りの梅酒を飲みながら冬を過ごすというのも、オツなものではないでしょうか。それから、寒い時期の梅干し消費量をあげるために開発された、「梅豆乳鍋つゆ 梅なでしこ鍋」というものもあります。和歌山の食品メーカーと大阪の学生さんが共同開発した商品で、×にはごはんを入れた「梅チーズリゾット」がおすすめなんだそう。寒い冬にぴったりの、体が温まりそうな1品ですよ。しかも、この鍋つゆを開発したのは、「梅花女子大学」というのですから、まさしく“梅”づくしです。そして、最後にご紹介したいのが、「無塩の梅干し」です。これは、よくある「減塩梅干し」ではなく、「無塩」という名前の通り、塩をまったく使わずに作られる梅干しです。いわゆる「はちみつ梅干し」とも違う、独特のまろやかな味わいがするそうですよ。「梅干しが好きだけど塩分が気になる」という方も、これなら安心ですね。この冬は各地の梅を味わいながら、春の訪れを待つのも良いかもしれません。梅は食欲増進効果もありますから、食欲が出ないときにもおすすめですよ。元気に春を迎えられるよう、冬の寒さに負けずよく食べ、よく眠るよう心がけてご自愛ください。

ふれディア通信編集部

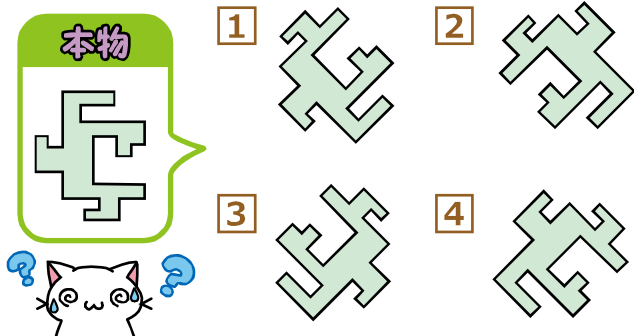
脳トレーニングで脳年齢を若く・脳を活性化!

本物と同じ形はどれでしょうか?

①～④の選択肢の中に本物と同じ形が1つだけあります。それはどれでしょうか?

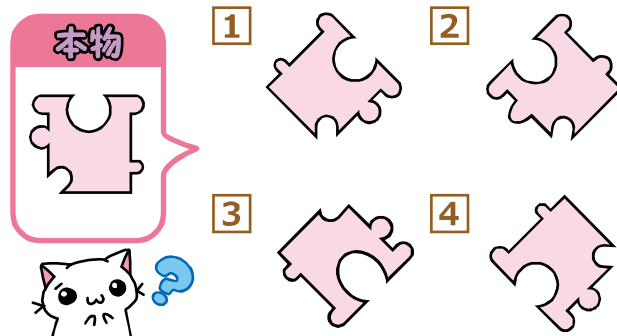
問題1

選択肢



問題2

選択肢



“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!