

# ミス・バレンタインの 今週の星占い

10月25日～10月31日

★ラッキーワード  
★ラッキーカラー

## おひつじ座 3.21～4.19

目に見えない人とのご縁や、人のつながりの不思議を感じる出来事がありそうです。与えることで得るものも増える時です。

★募金・寄付  
★ポルドー

## おうし座 4.20～5.20

様々な人との交流が忙しくなります。互いに助け合える対等な関係を築くことであなたを応援してくれる協力者にも恵まれます。

★パートナーシップ  
★ピンク

## ふたご座 5.21～6.21

季節の変わり目で体をケアすることが求められています。不調を感じたら早目に休養しましょう。生活習慣の改善もおすすめです。

★温活グッズ  
★小豆色

## かに座 6.22～7.22

心ときめくものとの出会いがありそう。秋の夜長に感動できる小説や映画を観るのもおすすめです。愛情面で嬉しい出来事がありそう。

★恋愛小説・映画  
★ローズピンク

## しし座 7.23～8.22

家族や身近な人をサポートすることが求められています。冬が来る前に家や庭の手入れをしたり冬用のインテリアの新調もおすすめです。

★家具・雑貨ショップ  
★栗色

## おとめ座 8.23～9.22

たくさんの情報を入手できる時です。様々な人からの連絡も増え忙しくなります。約束などはマメに確認することを心がけて。

★アドレス帳  
★ターコイズブルー

## てんびん座 9.23～10.23

経済面での収入アップの予感があります。仕事面では努力した分だけ得るものも増えます。欲しかった物を入手できそう。

★くじ・懸賞  
★赤

## さそり座 10.24～11.22

いつもは慎重なあなたですが未知なことにチャレンジすることで未来が開ける時です。いつもより遠くに出かけると運気もアップします。

★旅・ドライブ  
★空色

## いて座 11.23～12.21

今は前に進むよりも周囲の状況を静かに見守る姿勢が安全です。時をあたため待つことで得られるものがある時です。

★発酵食品  
★ブラウン

## やぎ座 12.22～1.19

人間関係での様々な出会いや意見を交換する場に出かけることがありそうです。粘り強い交渉や対話が求められます。

★交流会・集会  
★パンプキンイエロー

## みずがめ座 1.20～2.18

これまで努力してきたことを認められたり、評価される出来事があります。肩の力を抜いて自然体が良い流れを引き寄せます。

★笑顔  
★シルバー

## うお座 2.19～3.20

目線が高くなり新しい目標が見つかる時です。自らやってみることで良い結果が得られます。人との出会いに恵まれます。

★異業種交流  
★白

# 道文教大のしあわせレシピ

『新太郎先生による実りの秋を楽しむレシピ』編

北海道文教大学の創設者鶴岡新太郎先生は、数冊の料理本を遺されており、健康栄養学科の学生はその料理学と栄養に対する想いを受け継いでいます。そこで今回は、新太郎先生が晩年に出版された「料理法百たい(1)」から、この時期にぴったりの料理「いがぐり」をご紹介します。

美味監修

人間科学部  
健康栄養学科准教授  
山森 栄美



## 新太郎先生のいがぐり2024



材料[6人分]

- ・じゃがいも(中) ..... 2個
- ・長いも ..... 50g
- ・食塩 ..... 1g
- ・バター ..... 10g
- ・むきえび ..... 70g
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・片栗粉 ..... 小さじ2
- ・マヨネーズ ..... 小さじ1
- ・そうめん ..... 1束
- ・栗の甘露煮 ..... 3個
- ・揚げ油 ..... 適量

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	3.1g	6.8g	14.3g	0.6g

【つくりかた】

- ①じゃがいもと長いもは皮をむき一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ②①を熱いうちにフォークでつぶし、塩とバターを加えて混ぜる。
- ③むきえびに酒をふりかけ包丁で粗めにたたく。
- ④②の粗熱が取れたら、③と片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤アルミホイルを直径2cmに丸めて竹串を差し、アルミホイル部分を④で直径4cm程度になるよう包み、表面にマヨネーズを薄く塗る。
- ⑥⑤に砕いたそうめんをまぶし、170℃の油で揚げる。
- ⑦⑥の中心から竹串とアルミホイルを抜き取り、バーナーで焼き目をつけた栗の甘露煮を入れる。

## 教えて!フクロウ先生

### ペンギンの足は長かった

お腹の部分に隠れているだけで実際は膝を曲げて歩いています。しかもかかとを浮かせているので、例えるなら「つま先で空気椅子」をしていると言えます。



## キューちゃんの



今日は何の日?

10月25日は「民間航空記念日」

1951(昭和26)年のこの日、戦後初の国内民間航空会社として設立された日本航空から、一番機の「ど星号」で東京～大阪～福岡間の運航が開始されたことにちなんで記念日が制定されたんだよ。



洗練された平屋の美学をZEH住宅で。詳しくはウェブサイトをチェック



# ZEH&GARAGE NEW MODEL HOUSE OPEN

10/26(土)27(日)  
AM10:00～PM4:00

来年4月30日まで公開予定随時予約受付中  
平屋モデルハウス初公開

