

こんにちは👋 ギックリ腰はすっかり良くなりました！ ナカヤマ電器(社長:大ちゃん)の嫁 ゆきえ です🌸 前回のきまぐれ通信の後 たくさんの方から腰の心配をして頂き、ありがとうございます🎵 今はもうすっかり痛みもなく、クセにならないようストレッチなど頑張ってます！ このギックリ腰事件で みなさんの温かさに改めて感謝感謝です♡



さてさて 新しい年を迎え 早くも1カ月半が過ぎました。
去年2月に出したきまぐれ通信に 2020年の目標として “魚料理のレポトリーを増やす” と書いてあったんだけど... 1年を振り返ってみると魚料理ほとんど出してない👀!? レポトリー以前の問題なのでは...🐟



でもね。言い訳ではないんですが...私 気づいちゃったの。
どうやら大ちゃん、お魚食べたくなると 自分で買って来るようなんです。千曲市粟佐にある **フレッシュストア さかい** さんという 🐟お魚屋さんがあり、ごひいきにして頂いているんですが、大ちゃんはそちらの **塩から** が大好きでよく買ってきます。お仕事に行った時だ、たり近くを通った時に 自分の食べたいものを買ってきてくれるので、私が魚料理をつくらなくても あまり困らなかつたんですよ。笑

生魚が苦手な私のオススメは **銀ダラのかす漬け!** スーパーで買うのとは比べものにならないくらい 切身が大きくて 食べごたえがあるんですよ! 思い出しただけでヨダレが...👄
お惣菜もおいしくてオススメです🍴

お弁当に**緑**を入れたい時の一品

ピーマン小鉢

- ① ピーマンを**ザクザク**と刻む
- ② 耐熱皿でふんわりラップして **600W 1分30秒** くらい (シャキシャキがいい人は1分くらいでも)
- ③ **塩こんぶ** ひとつまみ入れて混ぜる
- ④ ごま油 **ちよっ** とたらして

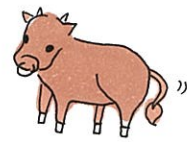
★ツナを入れてもおいしいヨ!

完成!!

レンジでできる
カンタンレシピ

材 料 (1人分)	
ピーマン	1コ
塩こんぶ	1つまみ
ごま油	ちよっ

善光寺に行ってきました♪



先日めでたく(?) 31歳を迎えまして、なんと今年は前厄の年だと知りまして66
しかも 女性は30代に厄年が2回もあるのだとか👁️ まあ、忙しいと

と、いうわけで 善光寺に厄払いをしてもらいに行ってきました!

私達が行った日は 雪がちらついていて善光寺の参拝客の方はいつもに比べれば少なめ。

コロナ禍での参拝なので 天気悪い時の方が 密にならなくて良さそうです👏

受け付けにて申し込みをして、開始時刻まで時間があつたので 恒例の**アレ!**やってきました

そう、おみくじ~🎵

いつもこれが楽しみで👉
行くと絶対ひいちゃうの~

昨年 出かけた先でひいたおみくじではなんと👹が出まして...

願い事...心の穢れを去れろと書いてありました👉

さて、今年のおみくじはというと...なんと**大吉!!**👇



厄除けのお守りも
ちゅんと購入して
きました👉

願い事...いつの間にか叶うって♡

今年も一年 幸せに過ごせそ~♡



おみくじひいたり、お守り買ったりしてたら あ、という間に厄払いの時間に。

例年なら付き添いの人も一緒に中に入、てけるのですが、このコロナ禍で 密を避ける
ために今年は本人しか入れず👏 大ちゃんには外で待、ててもらいました

終了後はお札を頂いて、ひとまず厄払いは完了です👏

このお札は神棚や家の中の高い所にかざ、ておくように...とのことなので
二階の棚の上にかざらせていただきました。←家中見渡せる位置なので👉
ご利益ありそう👏

今年も一年 平和に暮らせませうように🙏

誰が鹿や!!



今年がウシ年ということでウシの仲間の動物をご紹介します!
私達が暮らす長野県の県獣で国の特別天然記念物になっている
『カモシカ』! カモシカっていうくらいだから鹿の仲間だと思っ
てでしょ?とこころがど、こいる実は彼らは

牛の仲間👏なぜにカモシカにな、たのか?
気になる方はググ、てみて下さい👏諸説あるよ
うです👏試しにカモシカのシカの部分をウシ
に替えてみました。カモウシ👏変!!笑
やっぱりカモシカがし、くり来ますね👏



また
ネ♡

そんな事ばかり気になってしまう私ですが...今年もゆるゆる頑張ります👏