

# わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

## 暮らしに色・いろいろ

わたしたちが生活する中には、さまざまな色が溢れています。青い空や夕焼けの赤、緑の山々や艶やかに咲く花などの自然の色。車、建物や洋服の色のように身近に関わっている色。ある時は楽しい気持ちにしてくれたり、不安を和らげたり、ある時は勇気を漲(みなぎ)らせてくれたり・・・色には、そんな不思議な力があるようです。

それぞれの色が与えてくれる効果には、どのようなものがあるでしょう。

【赤】元気・華やか・原動力・おめでたい・スタミナアップ

【黄】楽しさ・明るさ・活発・リラックスする気持ち

【オレンジ】賑やか・食欲アップ・活気・落ち込んだ気持ちを上げる

【緑】穏やかさ・すがすがしさ・希望・健康的・和(なご)みの心

【青】爽やか・安らぎ・落ち着き・集中力・信頼感

【ピンク】かわいらしさ・優しさ・笑顔・幸福感

【白】純粋さ・清潔感・浄化力・まっさらな・スタートする気持ち



部屋の壁の色やカーテンの色などは、毎日替えるわけにはいきませんが、季節の変わり目や、暮らしに変化があったタイミングで替えてみるのもいいでしょう。出かける際に持つ傘やバッグ、家の中ではタオルやランチョンマットなどの小物・・・これらを替えるだけでも、雰囲気が変わり、晴れやかな気分になるかもしれません。

最近、色の力を料理に取り入れる「カラフルフーディング」という取り組みもあるようです。

食卓に明るさと楽しさを添えるおすすめカラーは「黄」。明るさではどの色にも負けません。希望や幸せ、陽気さをイメージされる方も多いでしょう。気分を前向きにしてくれる色として、食卓にはぴったりです。テーブルに添える花の色を黄色にするのもよいですね。「黄緑」は、春や爽やかな初夏をイメージした演出によく使われます。「オレンジ」は、賑わいの色です。もっとも食欲を刺激する色とも言われます。お祭り気分でする楽しみみたいときは、オレンジを添えるだけで、食卓をより活気づけてくれます。

トマトやミートソースなど「赤」を使った洋食では、華やかさや熱い原動力を感じられます。地味な煮物の中に人参の赤があったり、白菜漬けの上に唐辛子の赤が載るだけで、和食も引き立ちます。黒塗りに赤ふちのお重や、ワンポイントに赤の入った陶器、赤や朱の食器を取り入れて華やかさを演出することもできます。毎日使う汁碗やお箸に「赤」を取り入れるのもおすすめです。

食の世界における「白」。白い食材といえは、何が思い浮かびますか？

主食であるごはん、うどん、パンなど。野菜では、じゃがいも、里芋、山芋、かぶ、大根、玉ねぎ、長ネギ、白菜・・・。タンパク質なら、鶏肉、白身魚、しらす、豆腐、牛乳、ヨーグルトなど、たくさん食材が思い浮かびます。これらの味の共通点がわかりますか？「甘みがある」「優しい味」「やわらかな味」「いろいろな食材と合わせやすい」「他の食材と

合わせると味に深みや旨味が広がる」など、無限の広がりを感じさせてくれるのが「白」なのです。白いおかゆに赤い梅干し、白いヨーグルトにジャムをかける・・・想像しただけで食欲が湧いて来ませんか？そのようなイメージ通り、白い食材は、どんな色の野菜と合わせても、その色を崩さず、組み合わせた素材の味が引き立つように、甘みや旨味を出すことができるのです。「白」は、他の色を引き立てる色。縁の下の力持ちなのです。

これから桜の花開く季節です。ピンクの桜を眺めて温かで優しい気持ちになる方も多いことでしょう。今度もある一瞬に、それらの色との出会いが待っています。

あなたの心の色、今日は何色ですか？



## わいわい掲示板

### ◆浴野達宏作品展「カミノセキブルーの空と海」シリーズ3 「上関町長島・風光明媚」 開催のお知らせ

上関町の空と海、自然のドラマを描いた周南市在住の浴野達宏さんの風景画展の第3弾が開催されます。今回は「上関町長島・風光明媚」と題して、長島の風景を中心とした作品が展示されます。入場は無料です。ぜひご来場ください。

【日時】3月18日(土)～28日(火) 10:00～19:30

※22日(水)はお休みです

【会場】「画材屋R」(下松市南花岡4丁目7-1)

TEL 0833-48-6134

### いわしの大群に色々な魚が!

2月26日大潮。朝8時に出港。30分で光市ミナセ沖、先ず鯛のイワシをワカサギ釣りの仕掛けて釣り、そのイワシを付けて釣りますと、下のようなサワラ105cmや鯛60cmクラスが釣れます。大きな魚なので引き方は最高です。水深30m底はドベです。



さかもと印刷

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



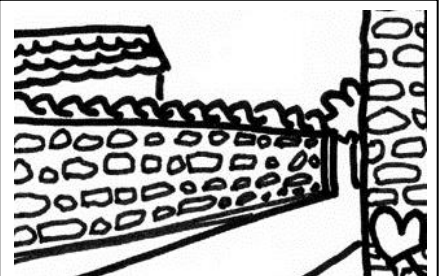
自然菓子工房 欧舌

〒742-1511  
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地  
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538  
メール okashi@oh-shita.com  
ホームページ http://www.oh-shita.com/  
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

### はっぴーあいらんど 祝島 民宿くにひろ

祝島 1泊2食 7000円  
素泊り 4000円

〒742-1401 上関町祝島  
携帯電話 090-1332-4897  
メール: minsyuku@iwaishima.jp  
http://iwaishima.jp/minsyuku/



### 祝島練堀ガイドツアー

◎お申込みは祝島観光案内所へ  
電話 090-1332-4897  
http://iwaishima.jp/kanko/