

寒い季節には、心も体も温まる美味しいお茶やコーヒーを飲みたくなりますよね。その美味しさのために、お湯にこだわってみませんか？ 南部鉄器の鉄瓶でお湯を沸かしてみましょう。

### 【華美ではなく本当に良い製品を】

鉄瓶で入れるお茶は、まろやかで美味しいといわれています。鉄瓶でお湯を沸かすことで、水道水のカルキはほぼ除去され、鉄肌の表面から鉄イオンが溶け出すため、鉄分補給に効果があります。

そんな鉄瓶といえば、岩手県の伝統工芸品の「南部鉄器」が有名です。中でも、水沢と盛岡は約900年の鋳物業の歴史をもつ、二大産地です。及源鋳造は、1852年に及源次郎鋳造所として水沢で創業しました。華美な装飾ではないけれど、素朴で使い手になじみ、丈夫で長く使えるたくましい道具を作り続けています。

### 【鉄瓶のお手入れは難しい？】

内部をサビさせないコツは、毎日水道水を沸かし、ミネラルが結晶化した「湯垢」をしっかりと付けることです。使用後は洗剤やスポンジを使わず、中をしっかりと乾かしましょう。湯垢で内部が真っ白に覆われると、お湯はさらにまろやかに美味しくなります。もしも、内部に赤サビが発生しても、お湯が赤っぽくなったり、金属くさくなければ問題ありません。IH対応のものもあるので、サビを怖がらずに鉄瓶を育てて、美味しいお茶を楽しんでください。



## 暮らしのエッセンス

### やりたいことリストを作ろう

1年の始めはやりたいことがたくさん。実現できるようにリストを作ってみましょう。



#### ◆やりたいことを書き出そう

まずノートに、今年やりたいことを書き出してみましょう。特にない、という方も、どんな小さなことでもいいので書き出してみてください。趣味だけではなく、押し入れの整理やキッチンの掃除など、意外とあるものですよ。まずは思いつくまま書いてみましょう。

#### ◆グループごとに分けよう

次に書き出したものをグループごとに分けます。例えば仕事、料理、掃除、趣味、運動、遊び、旅行など、グルーピングしてパッと見てわかるようにしてみましょう。

#### ◆自分の分析も

グループごとに仕分けしてみると、項目の多いグループがはっきりとわかり、今年は何に重点を置いてやりたいのかが見えてきます。例えば、掃除グループの中の細かい項目を一つずつクリアできたら、知らない間に片付いていたとか、運動のグループも1年後には体力がついていたとか。気持ちが前向きになれるですね。

#### ◆印をつける

クリアできたら、マーカーで印をつけます。1年後にたくさん達成できるといいですね。