

# Cooking

## ハクサイの ピリ辛甘酢漬け

392kcal 塩分9.0g ▷10分

\*の時間は除く



### ●材料(作りやすい分量)

- ハクサイ……………600g
- ショウガ……………1片
- 赤唐辛子……………1本
- ゴマ油……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 酢……………大さじ4
- 塩……………大さじ1

料理・大庭英子 撮影・木村拓

### 【作り方】

- ①ハクサイは長さ8cmに切り、軸は幅8mmに、葉は幅1cmに切る。ボウルに入れて塩を振り、よく混ぜる。重しをして1~2時間おく\*。水けをしぼり、ボウルに入れる。
- ②ショウガはせん切りにする。赤唐辛子は種を取り、斜めせん切りにする。
- ③フライパンにゴマ油を弱火で熱し、②を炒める。香りがたったら砂糖と酢を加えて混ぜる。砂糖が溶けてフツフツしたら、熱いうちに①のボウルに加えて混ぜる。

# Cooking

## ニンジンの タラコ炒め

1人分101kcal 塩分1.0g ▷10分



### ●材料(2人分)

- ニンジン……………1本
- 甘塩タラコ……………1/2腹(40g)
- サラダ油……………大さじ2/3
- ④酒……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ1/2

料理・大庭英子 撮影・木村拓

### 【作り方】

- ①ニンジンはピーラーでリボン状に削る。タラコは薄皮を取る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ニンジンを炒める。しんなりしたらタラコを加えて炒め、④を加えて混ぜる。

「令和」の幕開けを記念して、新天皇即位にまつわる皇位継承の儀式や行事を美しい写真で再現する豪華写真集。5月に行われた剣璽等承継の儀から、10月の即位礼正殿の儀、各国から賓客を招いての饗宴の儀など余すことなく収録。



令和即位の礼  
豪華記念写真集  
定価3000円+税

「サザエさん」がパワーアップ！新聞掲載日が付き、その当時の出来事や季節の移り変わりもよく分かります。27年ぶりの復刊となる全68巻を2020年1月7日から、毎月3巻ずつ刊行。



サザエさん全68巻  
長谷川町子 著  
各巻定価800円+税

# ASAHI BOOK PRESENT

抽選で10名様に  
プレゼント!

朝日新書  
寂聴 九十七歳の遺言 瀬戸内寂聴 著  
定価750円+税

「死についても楽しく考えた方がいい」。私たちはひとり生まれ、ひとり死ぬ。常に変わりゆく。だから、いくつになってもだれかを愛することは「有り難い」奇跡。人生の最終章をどう納得して生き切るか。私たちの道行きを照らす魂のメッセージ。

### 【応募方法】

はがきに〒住所、氏名、年齢、電話番号、書名を明記し、〒104-8011(所番地不要)朝日新聞出版宣伝プロモーション部宣伝課「ミニコミ」係へご応募ください。2020年1月31日(金)消印有効。2月上旬発送。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。  
\*はがきをお送りいただいた皆さまの個人情報は、厳重な管理の下、朝日新聞出版の商品紹介に利用させていただきます。



# 今月の星占い 1.1~1.31

月影 沙織 つきかげ・さおり ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>

- 牡羊座 3.21~4.19**  
不満に思うことも、後で「やって良かった」という結果になるので引き受けて。ストレスはレジャーで発散を。地方の祭事に幸運。落とし物をしやすいので注意。全体運★★健康運★★★金運★★
- 牡牛座 4.20~5.20**  
以前あきらめた夢に再チャンスが。やりかたを大きく変えると、今度は達成可能。ひらめきがさえるので、思いついたことは公言を。買い物は散財に気をつけて。全体運★★★★健康運★★★金運★★
- 双子座 5.21~6.21**  
過去の清算をしなければならぬ時期。嫌なことも真剣に向き合えば、驚くほどスッキリするはず。旧友との会話や故郷で過ごす時間が気力を高めてくれそう。全体運★★★健康運★★★金運★★
- 蟹座 6.22~7.22**  
人生を変えるような人物との出会いが。相手のペースに巻き込まれないように気をつけられ、刺激的な日々にお金の知識を増やすと、得する場面が増えます。全体運★★★健康運★★★金運★★★
- 獅子座 7.23~8.22**  
人のために動くことが増え、自分の時間がなくなりそう。でも、これが回り回って自分のために。運動量を増やすと体力がUP。気分も前向きになります。全体運★★★健康運★★★金運★★
- 乙女座 8.23~9.22**  
注目されて活躍の場面が増え、充実した日々。ただし健康運はいま一つ。食事のバランスを考え、適度な運動を。趣味が副収入につながるなど収入増の暗示。全体運★★★★健康運★★★金運★★★
- 天秤座 9.23~10.23**  
厳しい運気。意地を張らない、任せられるものはお願いする、迷ったら保留することなどを心掛けて。絵を描いたり演奏したりと、芸術活動が癒やしになりそう。全体運★★健康運★★★金運★★
- 蠍座 10.24~11.22**  
交友関係が活性化。会話から問題解決のヒントが得られます。心から気を許せる人物との出会いも。能力が高まるので、新たに資格取得の勉強開始は◎。全体運★★★★健康運★★★★金運★★★★
- 射手座 11.23~12.21**  
持ち前の好奇心が刺激され、関心がなかったジャンルに興味をひかれそう。体験できるものは、まずはお試しから。履きなれない靴は転倒やけがのもとに。全体運★★★健康運★★★金運★★★
- 山羊座 12.22~1.19**  
あなたにスポットライトが当たるとき。ハードルが高そうなことでもクリアできるのでトライして。ただし、やっかみも多いため周囲には気遣いを。赤色が◎。全体運★★★★健康運★★★金運★★★★
- 水瓶座 1.20~2.18**  
今月は自分より周囲を優先したほうが、順調に進み、結果も好ましいものに。感性に磨きがかかるので、芸術に触れる機会を増やすと吉。高額な買い物は控えて。全体運★★★健康運★★★金運★★
- 魚座 2.19~3.20**  
状況が変化しやすいとき。うまくいった後ほど油断しないよう気を引きしめて。話題のスポットに出かけると、視野が広がる体験できそう。肌の乾燥に注意。全体運★★★健康運★★★金運★★★

「科学で解けないナゾはない！」が信条の少年科学探偵、謎野真実。彼と友人の健太、美希の周りで起こる怪事件を科学の力で解き明かすシリーズの最新刊です。本編は



科学探偵 謎野真実シリーズ  
科学探偵VS超能力少年  
定価890円+税



朝日新聞出版  
お求めはASAで

事件編と解決編に分かれており、登場人物と一緒にナゾ解きを楽しめます。今回のテーマは「超能力」。動画サイトで大人気の超能力少年、チカラ。ある日テレビ番組で真実はチカラと対決し、彼が目前で繰り出した超能力を科学的に解き明かすことができません。敗北してしまいます。「科学で解けないナゾはある！」と言い切るチカラはオンラインサロンで支持者を増やし、美希までチカラの支持者に。そして、再びテレビ番組でチカラと対決する真実。チカラの超能力にトリックはあるのか、真実はそれを見抜けるのか？