

このところの暑さのせいでしょうか、アイスクリームの販売量が年々右上がりに増えているそうです。夏に冷たいものを口にしたくなるのは、今も昔も変わらないのでしょうか。古代ローマの英雄は、わざわざ3千メートル近い山から氷や雪を運ばせ、それにはちみつや牛乳などをかけて食していたそうです。日本においても、江戸時代のある藩では、それらを保存する天然の冷蔵庫があり、夏になると将軍家へ献上していたといえます。まだ今のような技術のない時代に、冷たいものは大変貴重でぜいたくな品でした。

さて、日本が開国をすると、米国との間で貿易に関する取り決めが交わされ、その節目に幕府側からは使節団が送られました。彼らは、現地に到着すると、首都に向かうための政府の船に乗り移り、その中でおもてなしを受けますが、そこにはこれまで見たことのない食べ物がありました。それは、冷たくてとても甘く、口に入れるとすぐに溶けてしまいました。当時の日記には、あいすくりんと呼ばれるものとして書かれており、そのおいしさについても触れられています。これが、日本人の初めて食べたアイスクリームだといわれています。

令和8年2月15日

谷口 万里子 様

川北学区連絡協議会

役員会開催のお知らせ

拝啓 梅花の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当協議会では、学区内の防災支援システムの見直しに伴い、役員会を開催することとなりました。地域住民の皆様がより安心して暮らせるまちづくりのために、多くの意見を交換したいと思います。

つきましては、ご多用とは存じますが、下記のとおりご案内いたしますので、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 3月21日(土)
2. 時 間 13時00分から15時30分まで
3. 場 所 星川地域会館 会議室
4. 詳 細 別紙をご参照ください。

以 上

小さな子供に好きな色を聞いてみると、何と答えるでしょうか。力強さを感じさせる赤や元気で明るい印象のあるオレンジ、自然をイメージさせる青や緑、優しく楽しい気分になれるピンクなど、その答えはさまざまでしょう。乳幼児のいる施設などで使われるものには、鮮やかな色合いのアイテムが多く、おもちゃ箱の中身も、カラフルなブロックなどであふれています。これは、子供たちの視力と大きく関係しているようです。

生まれたばかりの人間の赤ちゃんは、ほとんど何も見えていないといわれています。せいぜい光を感じるくらいなので、目が覚めている間は明るい方を向いていることが多いようです。物体を判別できるのは生後6か月以降で、このころは視力が一般的な成人の10分の1程度だといえます。おそらく、境目がぼんやりと見えるような状態でしょう。やがて、成長とともに少しずつはっきりし、4歳くらいになってくると、ようやく標準的な視力にまで到達するといわれています。そのため、人間の赤ちゃんは光や鮮明な原色のものは識別することができても、それ以外はあまり見えていないのが現実のようです。小さな子供のいる環境に、カラフルな色がふんだんに使われているのには、少しずつ世界を識別し、興味や好みを育てていく手助けとなるようにという思いがあるのでしょうか。それは、単なる装飾ではなく、感覚や情緒の発達を促す大切な役割を担っているといえます。

令和8年2月15日

田村地区連合町内会
会長 宮原 加奈 様

橋本春祭り実行委員会
実行委員長 長友 幸広

春祭り開催のご案内

拝啓 梅花の候、ますますご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当会では、昨年ご好評をいただきました春祭りを本年も3日間にわたって開催いたします。人気のゲームコーナーや屋台の他、日替わりのイベントもご用意しております。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 開催日 3月20日(金)～22日(日)
2. 会 場 橋本商店街
3. 詳 細 別紙をご参照ください。
4. イベント

日にち	時 間	内 容
20日	10時～13時	お笑いステージ
21日	9時～12時	市民ふるさと演奏会
22日	14時～16時	不思議な大道芸

以 上

つい先日のことですが、あるシーンを目にして驚いたことがありました。日の当たる縁側で、おじいさんが左の手のひらに湯飲みを置き、右手で全体を包むように持ち、口元まで運んでいます。おばあさんも全く同じ動作で、しかもそのタイミングまで、ぴったりと合っているではありませんか。長い間連れ添った夫婦は、表情が似ていたり声のトーンや口調がそっくりだったりという話はよく耳にしますが、ここまで同じ動作の2人を見たことはありませんでした。生活の中でよほどお互いを信頼し、いたわり合って過ごしてきたのでしょうか。こうした動きなどが自然にそろうことを心理学の分野では、シンクロニーと呼びます。親しい関係にある人同士や、日常的に多くの時間を共有している人の間でよく見られるものであり、それぞれの心が通い合っていることを示す一つのサインだと考えられています。

この現象を学びの場に置き換えると、相手の行動をよく観察し、理解しようと努めることが自分の気づきを深める助けになると考えられます。細かなしぐさや表情に注意を向けることで、相手の考えや感情をより正確に受け止められるようになり、自分の表現や伝え方を見直す手掛かりにもなるのです。さらに、グループワークなど協力して何かを行う際の自然に息が合うといった体験が、安心して一緒に取り組めるという感覚を生み出すはずです。そして、リズムを合わせて作業をしたり、同じ瞬間に笑顔が生まれたりすることは仲間とのつながりを強めるきっかけになるでしょう。日常の中で重なり合うさまざまな動作の積み重ねは、われわれの生活をより豊かにし、人との関係を育てていく大切な要素だといえるのです。

[文書番号] 小米発第29号

[発信日付] 令和8年2月15日

[受信者名] 村本興産株式会社
代表取締役 間宮 ゆう 様

[発信者名] 株式会社小早川米菓
代表取締役 原 絵里

[件 名] 新商品販売のご案内

[本 文] 拝啓 向春の候、貴社ますますご発展のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当社では、新商品といたしまして、4種類のせんべいを販売することとなりました。厳選した素材を使用しており、豊かな風味と奥深い味わいをお楽しみいただける一品に仕上げております。どの商品も一口サイズの個包装になっており、社内の置き菓子などにも最適です。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にお試しいただき、定期購入をご検討くださいますようお願い申し上げます。

敬 具

[別 記] 記

1. 販売開始日 3月28日(土)
2. 購入方法詳細 同封の冊子をごらんください。
3. 内 容 量 30袋
4. 問い合わせ先 電話番号 050-5739-0482
5. 商 品 一 覧

種類	商品名	価 格	特 徴
甘口	みやび	700円	きな粉と黒砂糖の優しい甘さ
	花の実	1,200円	軽やかな食感とゴマの風味
辛口	山の幸	900円	香り高いわさび味
	海	1,000円	エビと塩を味わう一品

以 上

ずいぶん昔のことですが、人の脳は与えられた環境によって、限界なく進化するものだと聞いたことがあります。当時はあまり信じていなかったのですが、最近それを証明するような記事を読み、とても驚きました。英国の学者が発表した論文によれば、2000年ごろのロンドンでの調査において、タクシーの運転手として働いていた人たちの脳は、海馬の部分が、通常よりもかなり大きいという結果が出たといえます。しかも、その期間が長くなればなるほど、容積が増えるというではありませんか。これはどういうことでしょうか。この部位は脳の中でも記憶をつかさどる所です。なぜこの職業の人たちは、進化させることができたのでしょうか。

その理由として、当時のロンドンでは、すべてのタクシーが個人営業だったことが挙げられていました。月給制ではなく売り上げが収入に直結していましたから、競争は激しく誰もが必死だったようです。この仕事を志す人は、養成学校でさまざまな勉強をするのですが、中でも地図を頭にたたき込むことがとても重要とされていました。試験でも、最新の道路状況を把握しているかどうか問われます。カーナビもない時代なので、市街の入り組んだ道や公共の施設、観光名所などをすべて暗記している必要がありました。さらに客が目的地に着くまでの最短ルートや、目まぐるしく変わる混雑状況に合わせて瞬時に判断する力も求められていたそうです。彼らは学校で蓄積したデータを基に、日々街を走り回る中で得た最新の情報へと、自らの地図を書き換えていったのです。

こうしたことを知るまで、わたしは記憶に関する能力は、加齢とともに衰えていくしかないと思っていました。ところが、経験年数20年以上の運転手の方が、若い新人よりも海馬が大きいことも実証されているそうです。どうやら脳に関するわたしの固定観念も、書き換えなくてはならないようです。

[文書番号]

若堂書発第48号

[発信日付]

令和8年2月15日

[受信者名]

荒上町読書の会

会長 上山 公平 様

[発信者名]

株式会社若草堂書店

代表取締役 野村 恵

[件名]

読書会開催のご案内

[本文]

拝啓 向春の候、貴会ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび当社では、読書会を開催する運びとなりました。年齢を問わず、初めての方でも本を通じて交流を楽しんでいただける内容となっております。

つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴会の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

なお、当日までに課題図書「思い出の地図」をご一読ください。

敬 具

[別記]

記

1. 開催日 3月29日(日)

2. 参加費 無料

3. 会場 若草堂書店

4. スケジュール

時間	区分	内容	定員
9:00~10:00	第一部	自己紹介	20名
10:00~11:00		課題図書について	
12:00~13:00	第二部	意見交換会	
13:00~14:00		交流会	

※詳細は別紙をご確認ください。

5. 申込方法 3月8日(日)までに、下記の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、当社へご提出ください。

6. 問い合わせ先 TEL 050-8729-2035

以上

----- きりとり線 -----

申込用紙

代表者名

住 所 〒

T E L

参加人数

わたしたち人間が、海の奥深くまで近づこうとするなら、まず大切になるのは自分の身を守るための知識と経験でしょう。水の中では、呼吸の方法も地上とは異なり、一歩間違えれば命に関わるような危険が、いつも付きまといまいます。そのため、専門の指導を受けながら基礎を学び、プールや安全な環境でトレーニングを重ねてから実際の海へ向かうのが望ましいでしょう。どれほど準備をしたとしても、人間が無理なく活動できる深さには限界があります。こうした場所から急に戻れば体に負担が掛かり、頭痛や吐き気といった症状が出ることもあります。これは、体内に取り込まれた気体が急に变化して起きる現象であり、十分な注意が必要です。

では、同じように海の奥へ何度も出入りするクジラなどの生き物は、なぜこうした影響を受けずにいられるのでしょうか。理由は諸説あるようですが、一般的なのは、彼らの肺の一部が潜水時に大きく収縮し、その空気が各部位に送られるからというものです。つまり、水中では呼吸をしていないのです。彼らは、1時間程度であれば顔を出して息をしなくても平気だといえます。こんなふうに耐えられるのは、わたしたち人間よりも、血液中に酸素を貯蔵する役割を担うタンパク質が多く、潜っている時間は、必要最小限の器官のみに血液を送るという、特殊な仕組みを備えているからだといわれています。

さらに、泳ぐスピードが速いこともその理由の一つです。例えば、マッコウクジラであれば、時速10キロメートルほどで進むことができます。従って、単純に計算したとしても、およそ20分間で水深3千メートル近くまで達することが可能となります。その辺りには、彼らの好物であるイカが多く生息しているようです。食事を終えれば、自転車くらいの速さで浮上するといわれています。空腹時は、できるだけ早急に目的地に到達するために行動しますが、食後はゆったりと余裕を持って泳いでいるようです。ほ乳類だからでしょうか、どこかわたしたち人間や、隣で寝そべっている愛犬と似ている気がしてとても親しみを感じます。

[文書番号] 和芸大発第17号
 [発信日付] 令和8年2月15日
 [受信者名] 山上市立工芸高等学校
 校長 大宮 純一 様
 [発信者名] 和泉田芸術大学
 学長 長山 和成

[件名] 芸術展覧会「花の時」のご案内

[本文] 拝啓 向春の候、貴校ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび本学では、各学科が合同で取り組む芸術展覧会「花の時」を開催する運びとなりました。専攻の枠を越えて互いを刺激し合い、学生たちのさらなる創作意欲の向上を期待した企画となっております。
 つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、貴校生徒の皆様へご紹介くださいますようお願い申し上げます。
 なお、日曜日には学生が主催するイベントも行います。

敬 具

[別記]

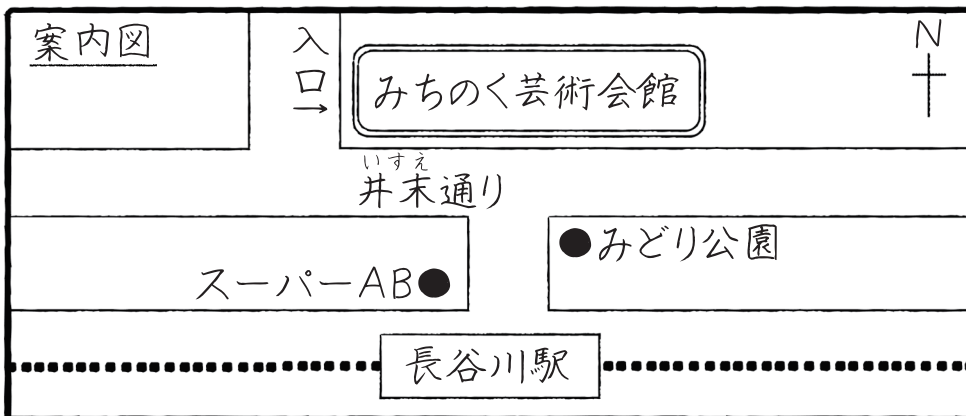
1. 開催期間 3月20日(金)～29日(日)
2. 開館時間 9時～17時
3. 観覧料 無料
4. 主なイベント

日にち	時間	内容	場所
22日	13時～14時	デザインを探そう	アートルーム
	15時～16時	油絵の具づくり	
29日	9時～10時	粘土でしりとり	大展示室
	14時～15時	対話型鑑賞にチャレンジ	

※詳細は、別紙をごらんください。

5. 問い合わせ先 TEL 050-6345-1896

6. 会場 みちのく芸術会館
 青木市前山町2-7



以上

五感を刺激するものの中で、最も記憶に直結しているのは、においだといわれていますが、味わいもまた心の奥に眠っていた出来事を呼び覚ますきっかけになります。フランスの文学作家の作品で、紅茶に浸したマドレーヌを口にした瞬間、何ともいえない幸福感を感じたという描写を読んだことがあります。理由には、その香りや味から、過去に祖母に出してもらったそのお菓子のことを思い出し、幼いころを過ごした場所の記憶など、心象風景が想起されたと書かれています。このような現象は、その作家の名前が付けられるほど有名な心理効果のようです。わたしの場合、大人になってから食べ物の好みが変わったこともあり、味の方はあまり自信がありませんが、確かにある種のおいを嗅ぐと、一瞬にしてその時の情景ばかりか、当時の気持ちまでもがよみがえることがあります。

わたしにとって、思い出に直結しているのは蚊取り線香のにおいです。何より小学校の夏休みの記憶とは切り離せません。晴れた暑い日に、ラジオ体操をするために、ひもを通したスタンプカードを持って友達と集まっていた時に、校庭の隅に置かれた線香の煙を吸い込んでしまい、むせて笑い合ったことも懐かしいエピソードの一つです。また、盆踊りの練習をするため、普段は許されない夕食後の外出に緊張しながら向かった神社の境内にも、やはりその存在がありました。祖父母の家で昼寝をする時には、畳の間につながる縁側が、鼻から煙を出す陶器のブタの定位置でした。わたしもあの作家と同じように、そのにおいがすると、小学校時代の友達や近所のおじいさん、顔だけは知っていても名前すら分からないままの上級生など、さまざまな人たちとの思い出が鮮やかによみがえり、胸に熱いものが込み上げます。

こうした現象が起きる理由は、においや味が脳の中で特別な経路を通るからだといわれています。視覚や聴覚と違い、これらの情報は、感情や体験の記憶をつかさどっている部分にダイレクトに届きます。そのため、一度強く結び付いたものは長く心に残り、同じ香りや味に出くわすと、当時の雰囲気や感情が自然に立ち上がってくるのです。これは、わたしたちが普段意識しない「何げない刺激」にも、大切な意味が宿っていることを教えてくれます。日常に潜むこうした小さなきっかけが思い出も寄り添う形で心を動かし、自分の世界を豊かにしているのです。

[文書番号] 通事発第47号
 [発信日付] 令和8年2月15日
 [受信者名] 黒島産業大学
 学生課長 岩田 雄介 様
 [発信者名] 株式会社通信堂ドリーム
 事業部長 風間 ひかり

[件名] スタッフ募集のご案内

[本文] 拝啓 梅花の候、貴学ますますご発展のこととお喜び申し上げます。
 さて、このたび当社では、毎年の恒例行事となりました「小本フェスティバル」を開催いたします。本年も、地域の皆様にさらに楽しんでいただけるよう準備を整えておりますが、円滑な運営には多くの人手が必要となります。
 つきましては、イベント期間中のお手伝いをしていただけるスタッフを下記のとおり募集いたしますので、貴学学生の皆様にご紹介くださいますようお願い申し上げます。

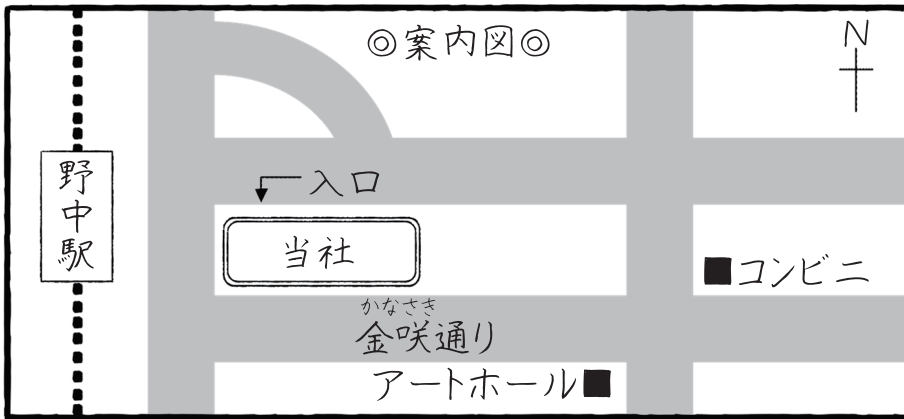
敬 具

[別記]

1. 募集期間 3月15日(日)～21日(土)
2. 勤務期間 4月11日(土)～19日(日)
3. 募集内容

職種	仕事内容	定員	時給
設営	ステージと客席の準備	15名	1,400円
	機材などの搬入と搬出		
運営	当日チケットの販売ともぎり	5名	1,300円
	列の整理や会場の案内	10名	

- ※詳細は同封の書類をご確認ください。
4. 応募方法 別紙参照のうえ、同封の応募用紙に必要事項をご記入いただき募集期間内に当社までお送りください。
 5. 問い合わせ先 電話番号 050-7936-9801
 6. 面接場所 株式会社通信堂ドリーム
重森市森町1-8



以上

日本を訪れる外国人がとて増えています。今やその滞在先は京都や北海道といった代表格の観光地だけに限りません。長年近隣に住んでいても行ったことがないような場所にまでその姿があり、驚かされることがあります。そんな彼らに好きな日本食を尋ねる番組を見ていたら、すしやラーメン、とんかつなどの定番料理が挙がっていました。中でも特にすしは人気が高く、観光客のおいしかった日本食ランキングでも、他の種類と大差を付けて堂々の1位となっています。生魚を食べる文化は、他の国にも存在するものの、少し前までは食べることに抵抗のある海外の人が多かった印象でしたが、今では広く理解され、親しまれていると感じます。

さて、わが国において食酢をご飯に混ぜて、すしを作るようになるまでには、どのような経緯があったのでしょうか。縄文時代の遺跡からは、酒造が行われていたと推測できる道具類が発掘されています。穀物や果実を貯蔵している間に発酵していき、アルコール成分が発生して酒になり、さらにそれを長期間保存すると酸っぱくなるという経験から、作り方を会得したのだろうと研究者は述べていました。

また、古事記が編さんされるころに、意図的な食酢の醸造が始まったとも解説しています。5世紀ごろまでに朝鮮半島を経由して、乗馬や造船の技術、漢字と共に米を原料にした中国古来の手法が伝来し、主に近畿地方で生産が始まり、体系的な醸造法として発展していきます。さらに奈良時代には、塩やひしおと並ぶ希少な調味料として、朝廷が税の一部に加えるほど価値が高まったとされています。当時は、小皿に注いで乾物や生野菜に付けるような食べ方が主流でしたが、室町時代には、ナスなどの野菜を酢漬けにする習慣も始まります。砂糖やみそ、しょうゆが出そろい、日本人の食卓が比較的豊かになったのは鎌倉時代以降とされています。食酢も単体の使用だけでなく、他の調味料と混ぜることで多彩に進化したようです。そうした中で、ご飯に酒をなじませて内臓を取り除いた生魚に詰め、乳酸発酵させることで腐敗を防ぐ保存食として登場したのが「なれずし」です。この方法は労力も時間もかかります。これに対し、庶民の間に浸透し始めたのは、食酢をご飯に混ぜて一口大に握り魚介類を乗せた「早ずし」です。発案したのは短気で知られる江戸っ子であり、後に国内外問わず愛される食の風習の礎となったのです。

第146回(令和8年2月)日本語ワープロ検定試験 **初段**問題(文書作成I)

※ () 内には適切な頭語・結語を入力しなさい。ただし、() は入力しないこと。
※構成要素を正しい順番に並べ替えしなさい。
※校正記号のある箇所は指示のように訂正しなさい。ただし、校正記号は入力しないこと。

[件名]
[本文]

著作権セミナーのご案内

お喜び

() 梅花の候、貴社ますますご繁栄のことと申し上げます。
さて、このたび当事務所では、企業様向けの「著作権セミナー」を開催いたします。本セミナーは、著作権の基本的な考え方から事例や対処法までを丁寧に解説し、実務に役立つ知識を分かりやすくご理解いただける内容となっております。つきましては、下記のとおりご案内いたしますので、この機会にぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

[文書番号]
[発信者名]
[別記]

()
谷総法発第31号
谷下総合法律事務所
所長 宇治原 咲子
記

1. 開催日 3月20日(金)
2. 定員 50名
3. スケジュール

時間	内容		講師
9時～10時	動画視聴	著作権の基礎知識	水川 元
10時～11時		事例紹介	
11時～12時	講義	対処方法と注意事項	寺島 香織
13時～14時		最新の法改正情報と対策	
14時～15時	交流会		

※定員になり次第、締め切りといたします。

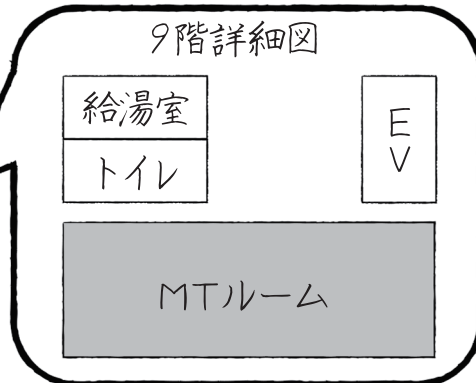
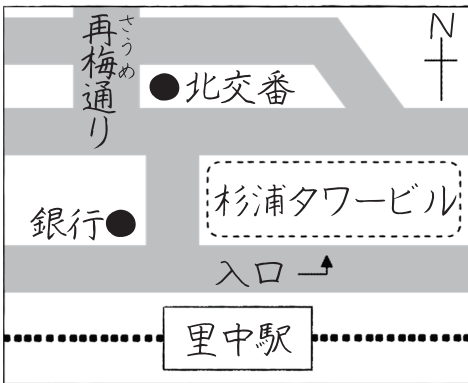
4. 申込方法 同封の冊子をご参照のうえ、3月14日(土)までに、お電話またはメールにてお申し込みください。

5. メールアドレス tani@goukaku.ne.jp

6. 問い合わせ先 電話番号 050-8936-1417

7. 会場 杉浦タワービル 9階MTルーム

原田市山下区加賀町4-2



[発信日付]
[受信者名]

以上
令和8年2月15日
株式会社小野田印刷
代表取締役 花田 純也 様

第146回(令和8年2月)日本語ワープロ検定試験 初段問題(文書作成Ⅱ-指示文)

- ◆問題文を基に各指示、注意書きに従ってA列4判1枚に体裁よく仕上げなさい。
1行の文字数は40文字以上とする。

- ◎書体の指示がない場合は、すべて明朝体を使用する。
- ◎ポイントの指示がない場合は、10.5ポイントに統一する。
- ◎入力文字、図形の形、線種、線の太さの指示がない場合、問題文のとおりにする。
- ◎表、グラフの文字の大きさ、書体の種類は問わない。なお、数値は半角文字にする。
- ◎塗りつぶしの色は問わない。ただし、文字が判読できる色にすること。
- ◎指示文の“ ”で囲まれた文字は問題文の文字を表し、以下の処理を行うこと。

1. 見出しは、次の処理をなさい。
 - (1) 図形(塗りつぶし)を挿入し、中央揃えにすること。
 - (2) “ミカンの魅力”はゴシック、24ポイント、中央揃えにすること。
2. “甘酸っぱくてジューシーな味が魅力の”～“栄養素が多く含まれているといわれています。”は段組み(2段)にせよ。
3. “主な栄養素”はゴシック、16ポイント、網かけ、中央揃えにせよ。
4. 図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) 図形は中央揃えにすること。
 - (2) “ビタミンC・食物繊維・カリウム”は14ポイント、斜体、中央揃えにすること。
5. “国内のミカン出荷量(令和6年度)”はゴシック、16ポイント、網かけ、中央揃えにせよ。
6. “ミカンの出荷量”の表に次の処理をなさい。
 - (1) 表の形式(配置、文字位置、線の太さ)は問題文のとおりにすること。
 - (2) 表内の上の見出しは網かけにすること。
 - (3) 合計を求めること。
7. 問題文のように6.の表の右側に図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) “出荷量は年々”～“などがあるようです。”は12ポイントにすること。
8. 表を基にグラフを作成せよ。
 - (1) グラフの種類は、県名ごとの出荷量割合を表す100%積み上げ横棒グラフにすること。
 - (2) 配置、グラフタイトル、凡例は問題文のとおりにすること。
9. 二つの図形を挿入し、次の処理をなさい。
 - (1) 図形全体は中央揃えにすること。
 - (2) “皮にも栄養たっぷり”、“保管について”はゴシック、一重下線、中央揃えにすること。

ミカンの魅力

甘酸っぱくてジューシーな味が魅力のミカンは、特に冬が旬とされています。日本国内だけでも80種類以上の品種があり、色や味もさまざまです。その中で最も知られているのは「温州ミカン」という品種でしょう。

手のひらに収まるサイズのオレンジ色の実が一般的ですが、未熟な状態で夏に収穫された「青ミカン」もフレッシュな味わいが魅力です。これは、成熟したものよりビタミンCなどの栄養素が多く含まれているといわれています。

主な栄養素

ビタミンC・食物繊維・カリウム

国内のミカン出荷量（令和6年度）

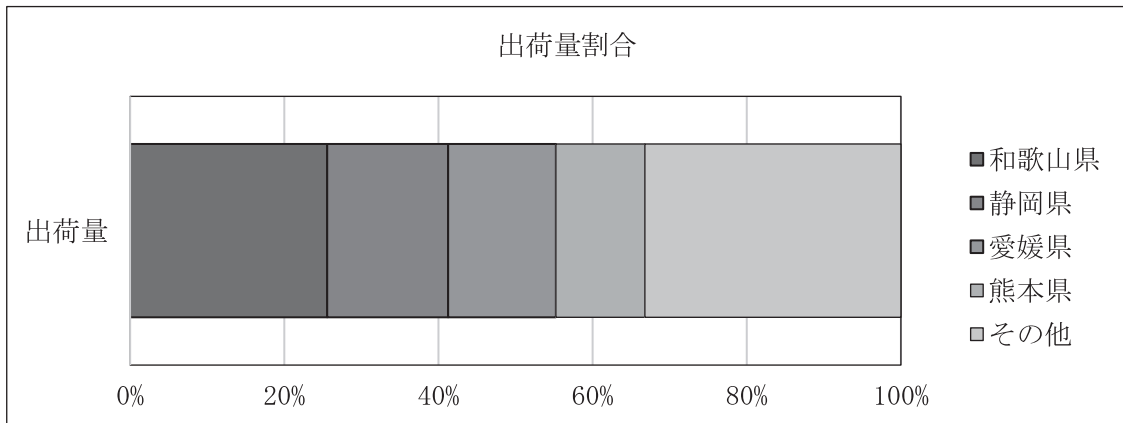
ミカンの出荷量

県名	出荷量
和歌山県	130,600
静岡県	80,200
愛媛県	71,400
熊本県	59,000
その他	169,700
合計	

出荷量は年々減少傾向にあります。その背景には、作り手不足や消費量の減少、さらに天候不順などがあるようです。

※単位：トン

出荷量割合



皮にも栄養たっぷり

果肉だけではなく、薄皮や筋にも栄養が多く含まれています。また、果皮のオレンジ色のもととなる成分には、がんの発生を抑える働きが期待されています。

保管について

保管の際には、温度と湿度に注意しましょう。箱にまとめて入れる際は底にあるものが傷みやすいので、小まめに状態をチェックすることがポイントです。

丸ごと搾ってジュースにすると、皮に含まれる栄養素も効果的に摂取することができます。苦みが出やすいので蜂蜜を隠し味に入れるのがお薦めです。