おいしい たのしい あったかい ―――― フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

Good Feel-ing

グッドフィーリング

2024 Vol.96

「食の楽しさ」発見！ おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

2025年 お正月

お正月に福を迎えよう！

ゲンを担いで運気を上げよう！
縁起物 おせち料理の
いわれやレシピをご紹介します。

特別ふろく

縁起のいわれが、遊んで分かる！ 楽しくゲン担ぎ！

福かるた付き

FEELホームページからもダウンロードできます。

ホームページはこちら！

※使用する端末やアプリによっては、2次元バーコードが読み取れない場合がございます。その際は別のアプリをお試しください。

準備は万全！

お正月準備カレンダー & お買物チェックリスト付き

年末年始も縁起物で運気を上げよう！

食べて開運！麺でゲン担ぎ

年末の縁起物 年越しそばとは

「そば」は細く長いことから健康長寿を願う縁起物として大晦日に食べて、一年を締めくくる日本古来の食文化です。

※イメージ

いつ食べるの!?

大晦日なら、いつでも大丈夫！

年をまたがないように注意!!

開運ポイント！ えび天を2本食べる！

七福神の恵比寿様にあやかる意味で年越しそばにえび天を添えます。
1本は今年の感謝、もう1本は新年の祈願に。

縁起のよいトッピングに **ちくわ天もおすすめ！**

穴が開いているちくわは、古くから「先を見通せる」縁起物とされています。えび天が苦手な人にもおすすめです！

年始の縁起物 年明けうどんとは

純白で太く長い、縁起のよい食べ物とされる「うどん」を、年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものです。

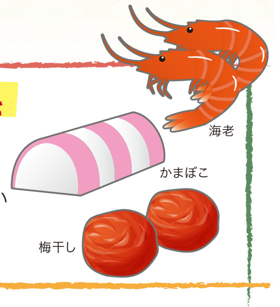
※イメージ

いつ食べるの!?

元旦から1月15日まで

開運ポイント！ 紅い具材をトッピング！

白いうどんに、紅しょうがや梅干しなどを添え、正月らしい**紅白のうどんを食べると縁起がよい**と言われます。



なぜ赤飯を食べるの？

「赤飯」は、もち米と小豆やささげで炊くごはんです。古くから赤い色は邪気や災いを払う力があると信じられ、魔除けの意味を込めて祝いの席で「赤飯」が食べられるようになりました。

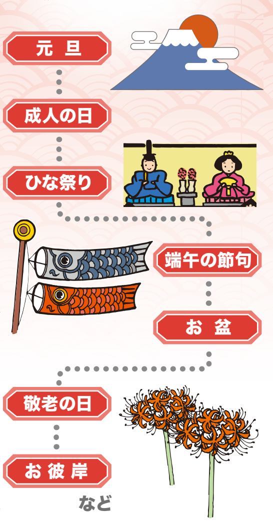
※イメージ

ハレの日を華やかに彩る

赤飯は、幸せごはん！

- 元旦
- 成人の日
- ひな祭り
- 端午の節句
- お盆
- 敬老の日
- お彼岸

など

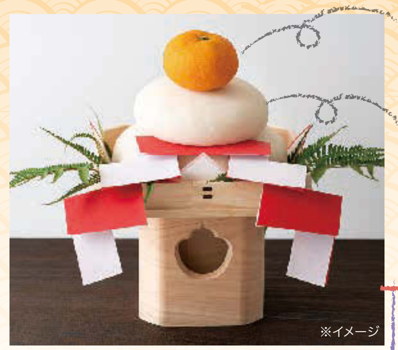


開運ポイント！ 南天の葉を飾る！

南天の葉には防腐作用があり、**「難(なん)を転(てん)じる」の語呂合わせ**で縁起がよいものとされています。

いつどこに鏡餅を飾ればいい？

「鏡餅」は新しい年に幸福をもたらす歳神様を迎えるためのお供え物です。神棚や家の中で格調が高い場所とされる床の間、居間などに飾ります。



※イメージ

橙(だいだい)
家が代々栄えるようにとの願いを込めて飾ります。

丸餅
丸餅を鏡に見立て、2段に重ねるのは「福が重なる」の意味があります。

1月11日は「鏡開き」

「鏡開き」の日に歳神様が宿った鏡餅を食べることで、その力を授けてもらい、無病息災を願います。

煮込んで食べるのがおすすめ

お汁粉

開運ポイント！ 12月30日までに飾る！

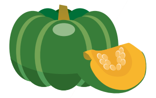
29日は「二重苦」、31日は「一夜飾り」と縁起がよくないので避けましょう。

おいしい たのしい あったかい
FEEL フレッシュフーズ フィール

2024年 ▶ 2025年

お正月準備カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2024年12月 1 大安 歳末感謝キャンペーン開始！	2	3	4	5	6	7 大安
8 クリスマスプレゼント企画「スズ」配布日 ※詳細は店内にてご確認ください。 フィールタウンカードポイント5倍DAY 1日限りのお得な日！	9	10 お歳暮ギフトお申込み最終日	11 クリスマスケーキご予約締切 ※一部商品は12/15(日)まで承っております。	12	13 大安 一粒万倍日 正月事始め この日から新年を迎える準備を始めましょう	14 一粒万倍日
15 フィールさくらカード ご入金(チャージ)で 特別ポイント2倍デー	16	17	18	19 大安	20 フィールの得金3 お得がいっぱい！ フィールタウンカードご利用で5%OFF	21 冬至
22	23	24 クリスマスイブ フィールさくらカード 特別5%割引デー	25 大安 一粒万倍日 年賀状を元旦に配達してもらうために、この日までに投函しましょう フィールさくらカード ご入金(チャージ)で ポイント2倍デー	26 一粒万倍日	27 単品おせち販売開始	28 フィールタウンカードご利用で 特別5%OFF
29 フィールタウンカード クイックペイ 買ったその場で5%割引	30 ゆく年くる年おもてなし	31 年越しそば 今年も一年ありがとうございました	2025年1月 1 元旦 全店お休みを頂戴します。	2 2025 新春初売り & 新春キャンペーン開始	3 3日とろろ 賀正スイーツ販売	4



よい年を迎えるために、早めに準備を始めましょう。

お正月の飾り付けは「大安」に行うのが縁起がよいとされています。

切り取って、お買物の際にぜひご活用ください。

食べて 遊んで 知る！ 縁起のいわれ 福かるた

かるた遊びを楽しんで、おせちや正月飾りなど めでたい縁起物のいわれについて知ろう！

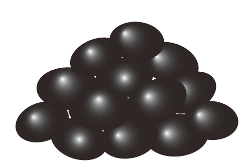
パズルとしても楽しめる！

かるたの札の裏面は、パズルのピースになっています。1枚ずつ並べて完成させましょう。

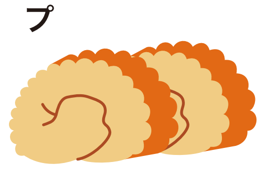
オモテ
たつくり
田作り食べて
五穀豊穣
ほうさく祈願
うらがえすと…
ウラ

切り取ってお使いください！

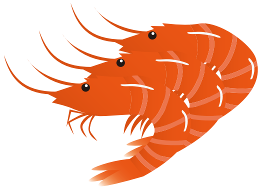
く ろまめ
黒豆に願い込め
まめに元気に
働けるように！



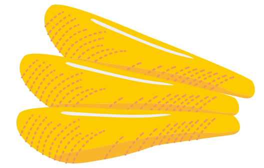
だ てまき
巻物のような
その形から
願うは学力アップ



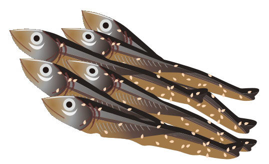
え び
ひげ長く
腰まがるまで
長寿の願い



か ずのこ
ニシンの子
子孫（しそん）繁栄（はんえい）と
子宝の縁起物

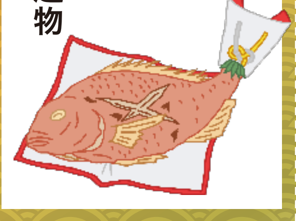


た つくり
田作り食べて
五穀豊穣（ごこくほうじょう）
ほうさく祈願



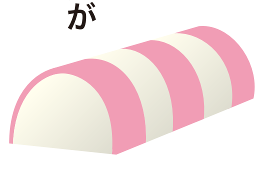
こ うはくなます
人参と大根で
紅白の水引に
見立てたゲン担ぎ

た い
鯛の姿焼き
めでたい（鯛）
祝いの席の縁起物

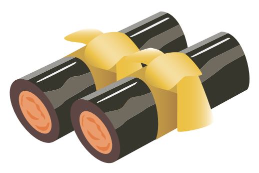


く りきんとん
見ため華やか！
黄金色の栗に願う
金運アップ

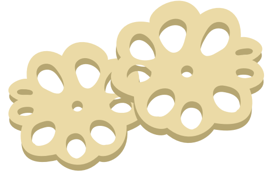
か まぼこ
めでたい紅白
かまぼこの半円形が
初日の出のよう



こ んぶまき
よろこぶ（昆布）と
語呂を合わせて
しあわせ祈願



れ んこん
穴を通して
明るい未来を
見通す縁起物



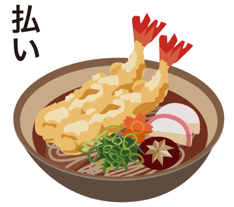
お しょうがつ
新年に福を
もたらす歳神様（としがみさま）を
迎えて 祝う お正月

は つゆめ
新年に見たい！
縁起のよい初夢
一富士 二鷹 三茄子

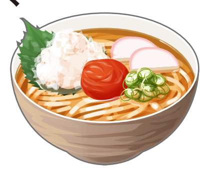
た からぶね
七福神の宝船
その絵を
枕の下に よい初夢を

い わいばし
両端が細く 片方を人
もう片方を神様が使う
縁起がよい 祝い箸

と しこしそば
大晦日に
年越しそば
食べて一年の厄払い



と しあけうどん
白い麺に紅い具材
年明けうどんで
年始から縁起よく



か がみもち
歳神様（としがみさま）へのお供え
鏡餅 飾って 食べて
願うは無病息災（むびょうそくさい）

し めなわ
歳神様（としがみさま）を迎える
家を清めて
災い防ぐ しめ縄

ま つかざり
歳神様（としがみさま）に迷わず
家に来てもらう
目印となる松飾り

手づくり＋（プラス）買ったもので ラクうま おせち料理

ラクしておいしく 縁起よく！

料理の品数を奇数にすると縁起がよい！

手間なく！手づくり

基本のおせち3品を用意しよう！

「祝い肴」と呼ばれる【数の子】【黒豆】【たつくり】が揃えば、立派なおせち料理です。

祝い肴① だしで手軽につくる！ 味付け♪数の子

つくり方はこちら！
FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

祝い肴② ひと晩煮汁に浸せば、おいしい！ ふっくら♪黒豆煮

つくり方はこちら！
FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

祝い肴③ 電子レンジでカリッと仕上げる！ ナッツ入り♪たつくり

つくり方はこちら！
FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

※使用する端末やアプリによっては、2次元バーコードが読み取れない場合がございます。その際は別のアプリをお試しください。

クリスマス・年末年始など ハレの日にも活躍！

洋風おせち3品

特別な食事のひとときを、より華やかに！

カンタン手づくり！ フライパンdeローストビーフ

つくり方はこちら！
FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

ハレの日を彩る!! カラフル♥押し寿司

つくり方はこちら！
FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

スパイス香る！ コーラでやわらか♪豚の角煮

つくり方はこちら！
FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

手づくり＋（プラス）買ったもの 手軽に豪華さと運気をアップ！

フィール厳選！ 単品おせち

好きなものを一品から好きなだけ！

フィール単品おせちは、2024年12月27日からの販売となります。

※写真はイメージです

昆布巻

たつくり

栗きんとん

切り取って、お買物の際にぜひご活用ください。

お買物チェックリスト

新年を迎えるご準備は万全でしょうか？お買い忘れのないように、いま一度チェックしてみてください。

おせち料理

家族みんなで手作りおせち

- □ くわい・里芋
- □ たけのこ・ごぼう
- □ れんこん・きぬさや
- □ 生ふき
- □ だいこん・金時にんじん
- □ さつま芋・くちなしの実
- □ ぎんなん・ゆり根
- □ 干ししいたけ
- □ 高野豆腐
- □ かんぴょう
- □ 紅白かまぼこ
- □ 栗甘露煮
- □ 伊達巻（白はんぺい）
- □ 黒豆・お多福豆
- □ 昆布巻
- □ 栗きんとん
- □ こんにゃく
- □ 海老
- □ 棒たら
- □ 鯛
- □ 田作り（水あめ）
- □ 塩数の子（糸がき）
- □ するめ・祝昆布
- □ たこ
- □ いくら・すじこ
- □ はまぐり
- □ ぶり・はまち
- □ 紅白なます
- □ ハム
- □ 焼豚
- □ 餅
- □ ゆず
- □ 三つ葉・小松菜（正月菜）
- □ 祝い箸
- □ アルミカップ

だし・調味料

- □ 醤油
- □ みりん・だし昆布・だしの素
- □ かつお節（カツオパック）
- □ さしみたまり
- □ 三温糖・上白糖
- □ みそ（赤・白）
- □ わさび・からし・七味

大掃除

キッチン・リビング

- □ 台所洗剤
- □ 漂白剤
- □ 台所クリーナー
- □ 台所用スポンジ
- □ ガラスクリーナー
- □ ゴミ袋（大）

バス・サニタリー・トイレ

- □ バス用洗剤・スポンジ
- □ カビ取り剤
- □ パイプ洗浄剤
- □ 重曹
- □ 洗濯槽用洗剤
- □ トイレ用洗剤・ブラシ
- □ トイレ用掃除シート
- □ トイレットペーパー

年末年始のごちそう

ごちそうメニュー

- □ お寿司・握り寿司
- □ 赤飯
- □ オードブル
- □ さしみ
- □ 日本酒・ビール・ワイン
- □ ジュース類
- □ おつまみ・お菓子
- □ 和菓子
- □ デザート
- □ フルーツ

あったかお鍋

- □ 牛肉（すき焼き用・しゃぶしゃぶ用）
- □ 豚肉・鶏肉（水たき用）
- □ 鯛・たら
- □ かに
- □ 海老
- □ かき
- □ 白ねぎ
- □ はくさい
- □ みずな
- □ みつば
- □ 春菊
- □ ほうれん草
- □ にんじん
- □ きのこ類
- □ レタス
- □ ささがきごぼう
- □ すだち・ゆず・かぼす
- □ 豆腐
- □ 糸こんにゃく
- □ くずきり
- □ 鍋つゆ
- □ ぽん酢
- □ 焼肉・しゃぶしゃぶ・すき焼きのタレ
- □ たまご
- □ カセットボンベ

〆にはこれ！

- □ うどん
- □ 鍋用ラーメン
- □ パックごはん

正月飾り

- □ 門松
- □ しめ縄
- □ 鏡餅
- □ 串柿・だいだい・葉付みかん
- □ ゆずり葉・うらじろ
- □ 祝い鯛

お供え物

- □ 迎春用花・若松・仏花・榊
- □ 線香・ろうそく

年越しそば

- □ そば
- □ つゆ
- □ 天ぷら・にしん

薬味・具材

- □ 薬味ねぎ
- □ 七味
- □ なると巻・伊達巻
- □ からみ大根

新年を機に

- □ 乾電池
- □ ハミガキ・歯ブラシ

来客に備えて

- □ 歯ブラシ
- □ お手土産・菓子折り
- □ ポチ袋

自宅の冷凍庫に入り切らない海老とカニを フィールの冷凍庫でお預かりします。

※当店で購入をした商品に限ります。※ご希望の方は店内係員へお申し付けください。