

たまご通信 その47

実りの秋のごちそうごはん

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



秋は街歩きをしているといつまでも家に帰りが着かない。道に落ちてくる木の葉を見つけてはその落ちし主の木を捜すのが楽しいのである。ムクロジの種は正月の羽根つきの羽根に使われる。カヤの実にはアーモンドみたいでおいしそう。カリンを拾ったら焼酎漬けしよう。信州の山で暮らした子ども時代と、少しも変わっていない自分に苦笑する。

炊き込みごはん キンメダイの 炊き込みごはん 米2合を洗ってザルにあげ、ラップをかけて30分置く。キンメダイ2切れは骨を取り除き2〜3センチに切って、酒をからめて水分を拭き取る。さらに塩小さじ3分の1を振って20分置き水分を拭く。

第6回城南文化祭に 出演・出品しませんか? 2018年2月、6回目を迎える『城南文化祭』を開催予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたします。日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。皆さんどしどしご応募下さい。

次にもち米とうるち米を1合ずつ用意し、洗ってザルにあげ、ラップをかけて米に付いた水分を吸わせること30分。米を炊飯器に入れて、酒大さじ2と水を合わせて350ミリリットルにして加え、塩小さじ2分の1も入れる。むき栗250粒を上のにせて炊く。もちもち、ホクホクのおこわが簡単にできてびっくりする。

除き身をほぐす。キュウリは小口切りにして塩を振り、揉んで水分をしぼる。酢飯に具を混ぜて、千切りしょうがとすりごまを散らす。食欲の増す一品ににぎりやお弁当にもよい。 参考文献: 『栄養と料理』2016年11月/2017年10月 女子栄養大学出版部

り染みたごはんは、すだちをしぼりかけて堪能しよう。 サケとキュウリの混ぜ寿司 普段のご飯を少しアレンジして、手軽にできる混ぜ寿司を作ってみよう。米2合を洗った炊飯器のすし用盛りで水加減をして30分吸水させてから炊く。ごはんが熱いうちに市販のすし酢60ミリリットルをまわし入れる。大きめのボールに移して、ごはんを切るように混ぜ広げて冷ます。

9月3日(日)、毎年恒例の「南部のうたごえ祭典」が大田区民センターで行われました。このフェスタは、「日本のうたごえ祭典」の予選会も兼ねています。みちづかでは、入居者さん、ボランティアさん、職員で毎年参加しています。

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでもたいへん重要な活動です。手配りボランティアをしてくださる方には援助金が出ます。配達件数をご要望に応じます(例えば「二葉2丁目を15件くらいなら配れる」など)みなさんのご協力をお願いします。

Table with 3 columns: District (品川区, 大田区), Address, and Number of requests. Includes addresses like 北品川5丁目 (8件) and 羽田5丁目 (8件).

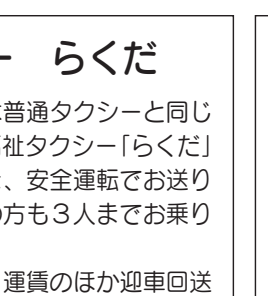
第12回パズル 答えと当選者 7・8月合併号掲載の第12回パズルの答えは、「うそつき」応募数は21通でした。当選者 伊藤邦夫・上原かず子・小林八代・高橋良予・林幸子 第13回パズルの答えと当選者の発表は12月号で

来年は...

今回も、多くの方がボランティアに来てくださいました。アコーディオンやギターの演奏 今年も、多くの方がボランティアに来てくださいました。アコーディオンやギターの演奏

今年 トップバッター

当日は第1部合唱発表会、第2部フェスティバル・祭典の部の2部構成。みちづかは合唱発表会に参加しました。第1部には12組がエントリーし、みちづかはトップバッター。今年「あめふり」「かえるのがっしょう」高原列車は行くの3曲を披露しました。



グループホーム虹の家みちづか 今年もみんな元気に歌いました

9月3日(日)、毎年恒例の「南部のうたごえ祭典」が大田区民センターで行われました。このフェスタは、「日本のうたごえ祭典」の予選会も兼ねています。みちづかでは、入居者さん、ボランティアさん、職員で毎年参加しています。

福祉タクシー らくだ タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

「薬剤師さんをご紹介ください」 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421