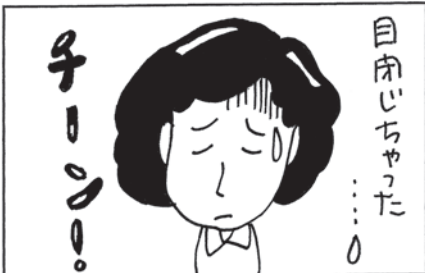


たまご通信 その51

里山の春のごちそう

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



まだ若かった頃、線路脇の工場で働いていたことがある。土手に鎌で刈りたいほどのフキが自生しているのが窓から見える。ある日、上り下りの電車が行き過ぎたのを見計らって、踏切から線路に侵入した。袋にいっぱいのフキノトウを摘んだのであった。苦みの強いしつかりした風味で、フキ味噌と天ぷらにした。山菜は天ぷらにするの苦みとえぐみが抜けておいしく食べられる。温めた天つゆを用意し、揚げたてをジュッと浸して食べると、料理屋のカウンターに座った気分である。新ジャガやタケノコが出る季節になったの

揚げ油は使用後に手入れをし

残り油活用法

揚げ油は使用後に手入れをし、一度使った油をアレンジ油にするのもよい。トウガラシを漬けて込んでピリ辛炒めに。薄切りのニンニクを漬けて込めば和・洋・中どんな炒め物にも合う。ローズマリーを枝ごと入れて弱火で加熱すると、パスタや野菜の洋風料理に合う炒め油になる。

油の捨て時

酸化した油は体によくはない。濾しても濁りが消えなかったり、揚げ物用に熱した時、油の表面に大きな泡が出はじめたら、使うのをやめよう。

信州で暮らしていた頃の春一番の仕事は、山菜摘みだった。家の外にゴザとコンロを持ち出して天ぷらにして食べたのは楽しい思い出である。

参考文献：『栄養と料理』2011年4月 女子栄養大学 出版部

第7回「東日本大震災復興支援と原発ゼロをめざすつどい」



日時：4月15日(日) 午前11時～午後2時 会場：大田区立新宿小学校 第2グラウンド

お問合せは 実行委員会まで 03-3731-1261 (大田区労協内)

みんなで楽しく歌いませんか？ うたカフェ



日時：偶数月の第3月曜日 13時～15時 会場：ギャラリー橋本 橋本ビル3階 (大田区西蒲田8-3-6) JR蒲田駅南口より徒歩3分

第11回：4月16日(月) 第12回：6月18日(月) 参加費：200円 (お茶・お菓子代) 定員は会場(消防法)の関係で先着60名までとなります。

学習会のご案内

「介護のはなしー認知症の人への寄り添い方」

家族や友人、知人が認知症...そんな時どう関わればいいのか。介護の現状をお話しします。

日時：5月19日(土) 午後1時～2時30分

場所：ゆたか診療所 3階会議室 (品川区豊町4-18-21)

参加費：無料

お申し込みは生協本部まで 03-3762-0266

第44回 労音なんぶ寄席 林家たけ平独演会

日時：5月25日(金) 19時開演 (18時40分開場)

会場：大田区民ホール アプリコ小ホール (JR蒲田駅東口)



全席自由・木戸銭 2,500円 (一般) ご予約・お問い合わせは Ro-Onチケット (東京労音) まで 047-365-9960

大森東 しあわせ食堂 (旧・こども食堂inおた)

日時：毎月第4金曜日 17時半～19時 場所：大森コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です)

参加費 無料 だれでも参加できます (保護者と一緒に来られる方)

※その月の第4木曜日(前日)までに電話でお申し込みください。 03-3762-0266 城南保健生協 こども食堂係まで

《ボランティアさん募集中》

日時：毎月第4金曜日 16時～19時頃まで (できる限り毎月こられる方)

内容：調理、洗い物、配膳、会場設営、片付けなど 詳しくは 03-3762-0266 城南保健生協 横山まで

福祉タクシーらくだ サービス料金

- 基本料金 (距離制運賃) メーター料金 (迎車料300円、障害者割引を含む) + 予約料金 1000円 (予約事務手数料を含む) + 基本乗降補助料金1000円 (リフト、スロープ付き特殊車両にともなう設備操作を含む)
●特殊補助料金 室内移動補助：段差及び室内・軽微な院内補助1000円
●機器使用料金 標準車いす (持ち込み可) 500円 リクライニング車いす 2000円 ストレッチャー 4000円
※サービス時間中に乗務員が車両を離れ、移動補助等を行う場合には タクシーメーター料金と特殊補助料金が発生いたします。
お問い合わせは 福祉タクシーらくだ 03-3763-0204まで。

『薬剤師さんをご紹介ください』

- (株) 城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp
本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大 森 薬 局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
う の き 薬 局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
み つ ぎ 薬 局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目 黒 本 町 薬 局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

いっしょに宿題しませんか？ 「宿題外来」

日時：毎月第2水曜日 17時～18時 宿題などの勉強 18時～19時 食事 (毎回炊き込みご飯です)
場所：ゆたか診療所 3階会議室
参加費 無料
元小学校教諭などが丁寧にお教えます。勉強を教えられる方も募集中です。
詳しくは 3762-0266 城南保健生協 横山まで