

たまご通信 その59

春はたまご色の食卓から

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

吹き抜ける風が少しずつ柔らかくなって、地面から立ち昇る空気もどこか暖かい感じがします。この春から新しい生活に歩みだした若者たちのちょっと

とぎこちなさげが、初々しく感じられます。1日の始まりに朝ごはんをしっかり食べて元気にスタートしましょう。

食卓に欠かせない卵はどの家庭にも常備されていて、栄養価も価格も優等生です。良質なたんぱく質源として、1日1個を忘れずに食べておくことが大切です。

グリーンアスパラ 入りたまご炒め 2人分

卵3個割りほぐして塩を少し加え、油を熱してふんわりと固め、取り出しておく。アスパラガス4本を油で炒め、酒大さじ1/2、しょうゆ少量と卵を戻し入れて合わせる。先に野菜を炒めて端に寄せて



サヤエンドウの巣ごもり卵 2人分

だし汁150ccにしょうゆとみりん各大さじ1を入れて、一口大に切った油揚げ1枚とサヤエンドウ100gを煮る。くぼみを2カ所作って卵2個を割り入れ、フタをして、好みの加減に固める。

卵とセリのあったかめん 2人分

水800ccに顆粒鶏がらだし小さじ1/3、しょうゆ大さじ1を入れて煮立て、卵2個を割り入れて崩すようにひと混ぜする。ゆでて湯を切った中華めん2玉を入れ、塩ひとつまみで味を調えたら、ごま油大さじ1を垂らして香つけ。器に盛ってセリ一束をたっぷりのせる。

中華風卵スープ 2人分

水600ccに顆粒鶏がらだし小さじ1/2と塩・コシヨウ少量を入れて煮立てる。片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶いてとろみ付け。溶き卵2個を回し入れてひと混ぜする。ごま油小さじ1で香つけ。

茶巾卵 1個分

卵1個を割りほぐして、塩、砂糖、酒を少量ずつ入れる。茶碗にラップを敷いて、卵とグリーンピース7〜8粒を入れ、ラップの端をまとめて止める。電子レンジで1分加熱する。

水玉模様やキュートなエッグボールです。お弁当にいかがでしょう。おいしい卵料理のバリエーションを楽しんで、健康生活を送りましょう。

参考文献: 『栄養と料理』2006年4月/『女子栄養大学の毎日おかず』2011年9月/『新・ごもろクッキング』2015年4月 すべて女子栄養大学出版部

映画『郡上三揆』大田上映会に400人—アプリコ大ホール

3月2日(土)、映画「郡上三揆」の大田区上映会が取り組まれ、午前・午後の2回で約400人の方が来場されました。区内のさまざまな団体・個人とともに実行委員会をつくり、事務局を城南保健生協が担当しました。

この映画は、1964年に岐阜市にある「劇団はるまのこばやしひろしが作った戯曲『郡上の立百姓』を原作とし、江戸時代宝暦年間郡上藩で起こった大規模な百姓一揆である



実行委員長、挨拶で皆様に「郡上節」を披露したビックリ!

● 踏みつけられても、踏みつけられても立ち上がる農民の姿に感動しました。いつの時代も圧政者の姿は変わりません。(32歳)

● 今のは、自分だけの損得だけしか考えない人が多いけど、昔の人は、皆のため、みんなが団結して命がけですごく偉いことだなぁーと感動しました。(40歳)

● リアルタイムで観られず残念だった作品だったので、今回機会を得られて良かった。歴史として過去のものにせず、今に重ねることが大切だと思う。10年前に一度観ましたが、改めて観させていただき本当に感動いたしました。実は私の生家(郡上市白鳥町)には(善勝寺)清兵衛の墓(地蔵様)がしっかりと残っております。

お詫びと訂正

本紙3月号3面「大田歯科だより」その15「食後いつ歯を磨く?」の執筆者に間違いがありました。正しくは「歯科医師 糸数官健先生」です。お詫びして訂正いたします。

東京都生協連医療部会組合員 活動交流集会に120人が参加

「宿題外来」「憲法こそたからもの」を発表

毎年、3月第2土曜日は、東京の医療(保健)生協の仲間が集まり、活動を交流する集会が行われています。今年も3月9日(土)、東京都生協連会館(中野)に多くの方が集まりました。目的は、各生協の特徴的な取り組みを発表しあって、自分たちの生協に活かしていくことです。

城南保健生協からは、組合員が2演題を発表しました。今回は、分散後の全体会は、スクエアステップ、健康吹き矢、カーレット(卓上版カーリング)などの体験型で行われ、大いに盛り上がりました。城南保健生協でも検討し、今後に活かしていきたいと思えます。



体験型全体会のスクエアステップ

『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

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

定員は会場(消防法)の関係で先着60名までとなります。

第17回 4月15日(月)

第18回 6月17日(月)

参加費: 200円 (お茶・お菓子代)

大森東 しゃわせ食堂 (こども食堂)

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 (保護者同伴)

申込は前日までに生協本部へ電話を 03-3762-0266

いっしょに宿題しませんか? ゆたか診療所3階「宿題外来」

日時: 毎月第2・4水曜日 17時~18時 勉強 18時~19時 食事

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します。勉強を教えられる方募集中です。詳しくは生協本部横山まで 03-3762-0266