

ふれあいCAFE

お答えします



■ひじきのアレンジ料理

●ひじきの煮物が余ったら、翌日のコロッケの中身に。ゆでつぶしたジャガイモ(5個位)にツナ缶とひじきの煮物を混ぜ、衣を付けて揚げる。
(茅ヶ崎店T様)

●煮物にすることが多いですが、水に戻して(長いものは3センチ位に切る)じゃこと一緒にかけ揚げにしてもおいしいです。
(藤石川Y様)

●水で戻してさつとゆでたひじき、クリームチーズ、パセリ、塩コショウ、塩辛(好みの量)をスピンドカッターにかけて「ひじきディップ」に。蒸し

野菜やパンに合います

(茅ヶ崎店N様)

●A.「ひじき」は211①ひじき(10g)を水で戻す。鶏もも肉(100g)は大きめの千切り、ニンジン(40g)は短冊切りに。②鍋にだし汁(1)2カップと調味料(醤油、砂糖、酒各大きじ1.1/3)を煮立て、①を加えて汁気がなくなるまで煮る。③炊き上がったご飯に②とさやえんどう(8枚を千切り)を混ぜる。B.「ひじきサラダ」11戻したひじき、ニンジンとキュウリ(各千切り)を和風ドレッシングで和える。C.「豆腐のおとし揚げ」11水気を切った木綿豆腐に卵をときほぐし、戻したひじき、玉ネギとニンジン(各みじん切り)、片栗粉を加

えて混ぜる。②油を中温に熱し、①をスプーンですくって入れながら揚げる。③ししとうの素揚げと一緒に盛り付け、辛子醤油でいただく。
(茅ヶ崎店T様)

●「切り花を長持ちさせる方法」①毎日の水替えと、その際の茎の切り口カット(しかし、今夏のような猛暑続きではこの方法もお手上げ)。②(藤大庭T様 ※水に水を加えるのもいいです)③(平井F様)

●花瓶の水に漂白剤をたらす(花瓶の大きさによって1、2滴〜キャップ1)。菌の繁殖を抑え、茎が腐りにくくなるとか。本場に長持ちしますよ。
(茅ヶ崎店南Y様 美住町日様 浜見平T様)

■5分でできるもう一品

●油揚げに刻み細ネギ、シラスや桜海老、チーズを乗せてオーブントースターで焼く。
(茅ヶ崎店T様)

●シイタケ(肉厚はさらにおいしい)の石づきを1枚落としてオーブントースターで焼く。味付けは塩・コショウ。食べる時はシヨウガ醤油で。
(藤辻堂Y様)

●ナスを縦8つに切り、軽く酒を振ってからラップをかけ、レンジでチン(4〜5分)。②マヨネーズと味噌を3対1の割合で混ぜ、砂糖で調味。③①の水気を軽く切り、②で和える。
(茅ヶ崎店T様)

●スライスした紫玉ネギとイカの薫製をポン

お勧めします

●ゴーヤとツナとグレープフルーツを和えたサラダは、さっぱりしていてとてもおいしいです。
(藤辻堂西海岸D様)

●カレーやサラダ、煮物にする以外に、「カボチャ」をおいしいくらいだけの料理はありますか?
(藤遠藤T様)

●おでんの変わった味方を教えてください。
(藤石川Y様)

●秋ナスの調理法を。
(茅ヶ崎店T様)

「豊かな老後」とは

人は誰でも老人になる。いや、生まれた時から老人に向かって歩いている。当然のことである。しかし、いざ老人になりつつあると自覚した時から、どうも面白くなくなる。役所の区分では、65歳以上を高齢と言いつつ、今や国民の4人に1人が該当するらしい。年をとれば身体能力は落ちるし、不自由なこともだんだん増えてくる。面白くないに決まっている。豊かな老後なんてあるはずない。マスコミの言っていることはどうも嘘っぽい。

その上であえて言うのだが、老後を楽しめるには自分勝手にやることである。社会のためにボランティア活動をするのもよい。家族のために一生懸命やるのもよい。若いころ出来なかったことを一つひとつやり直すのもよい。無駄遣いも大いによい。しかしそれは誰のためでもない自分のためである。要は自分の出来る範囲で最大限に楽しむことである。もう充分にやってきたのだから、後は自分が楽しいと思うことをやるだけだ。誰にも気兼ねすることなくやるうぜ。ご同輩!

●公園のベンチから、お尻にもらってしまったガム。服の繊維に入り込んでしまいい、困っています。上手に取れる方法をご存知ありませんか?
(茅ヶ崎店T様)

●流木や貝殻、シーグラスなどを使ったアイデア作品を教えてください。
(茅ヶ崎店T様)

御菓子司 丸寿より 営業再開のお知らせ
今年3月に店舗兼住宅を全焼して以来、多くの方々より励ましとお力添えを賜り、この10月10日、営業再開の運びとなりました。ごさい。今後とも精進してまいりますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。
御菓子司 丸寿
藤沢市羽鳥3-20-19

湘南爺々通信 86 陶芸教室 湘南陶舎 藤沢市辻堂 6-6-12 TEL/FAX 0466(33)2170

「豊かな老後」とは 人は誰でも老人になる。いや、生まれた時から老人に向かって歩いている。当然のことである。しかし、いざ老人になりつつあると自覚した時から、どうも面白くなくなる。役所の区分では、65歳以上を高齢と言いつつ、今や国民の4人に1人が該当するらしい。年をとれば身体能力は落ちるし、不自由なこともだんだん増えてくる。面白くないに決まっている。豊かな老後なんてあるはずない。マスコミの言っていることはどうも嘘っぽい。

その上であえて言うのだが、老後を楽しめるには自分勝手にやることである。社会のためにボランティア活動をするのもよい。家族のために一生懸命やるのもよい。若いころ出来なかったことを一つひとつやり直すのもよい。無駄遣いも大いによい。しかしそれは誰のためでもない自分のためである。要は自分の出来る範囲で最大限に楽しむことである。もう充分にやってきたのだから、後は自分が楽しいと思うことをやるだけだ。誰にも気兼ねすることなくやるうぜ。ご同輩!

中井康昇

茅ヶ崎本店 発 えんぞうボディケア



コース料金... 60分コース 4,000円
30分コース 2,000円 75分コース 5,000円
45分コース 3,000円 90分コース 6,000円
金・土曜日限定営業 ☎0467-27-9095



●茅ヶ崎市円蔵318-5(やまゆり第二幼稚園の斜め向かい) ●0467-27-9095 ●10時~20時 ●金・土曜日限定営業 (但受付も同様) ●30分コース2000円~

アットホームな畳の施術室でほっこりお手ごろ価格で日々健やかに

根っからの「円蔵っ子」の小室店長が、「家族と地元の健康&笑顔」を願い、自宅を改装して開いたボディケアが1周年を迎えた。親戚の家へ遊びに来たかのような、シンプルで明るい畳の施術室。自宅開業だからこそ叶う、継続して通いやすい価格設定も魅力だ。

「女性ならではの悩み」を受け止める体制も万全!

「の経験を持つ店長は「自分の体と向き合う機会になれば」と、各人の悩みに柔軟に対応できるシンプルなコースを設定。「全身を緩めることによって、各部位の『つらさの根本的な解消』をめざして行きます。この夏から女性スタッフも加わり「女性ならではの悩み」を受け止める体制も万全!

旭が丘支店 発 パソコン教室 キュリオステーション



月額3,150円 別途1回限りコース料金が必要
無料体験実施中
0120-01-6868 「ふれあ見」で10月受講料金無料
無料体験の予約者全員にオリジナルエコバックをプレゼント!



●茅ヶ崎市若松町17-12ビル1F ●TEL0120-01-6868 ●営業時間12時~20時、土曜10時~17時 ●日・祝・第2月曜日定休 ●http://www.015.upp.so-net.ne.jp/curio_chigasaki/

上達への最短距離は「パソコンに慣れる」こと! 自分のペースで学べる月額3150円の定額制

パソコン上達への最短距離は、たくさん触れて「慣れること」! キュリオステーションは月額3150円の定額制(入学時に別途コース料が必要なので、毎日でも通えて、分かるまで繰り返し学べるのがメリット。「自宅にパソコンが無いのだけども」という初心者にも心強い。

パソコン教室といっても難しい場所ではなく、書類やポストカードを作ったり授業は「もの作り」に通じる楽しみが味わえるそう。入学時はマウスの動かし方も知らなかった先輩の生徒さんも、今や「綺麗な作品を作り上げる達成感に夢中の様子だ。教室の雰囲気や授業の進め方が分かる、無料体験の予約を受付中。

茅ヶ崎東部支店 発 デイサービス ツクイ室田店



無料体験実施中!
年中無休 年末年始も営業 延長・送迎あります



●茅ヶ崎市室田2-14-12 ●TEL0467-55-1252 ●営業時間 9時~16時(延長有り) ●年中無休 ●http://www.tsukui.net

バランス献立の手作りランチが大好評! 最新設備&充実機能訓練のデイサービス

質の高い機能訓練と介護サービスが好評を博し、全国各地に展開を続けるツクイ。鶴が台支店が室田に移転し、装いも新たにオープンした。ミスト(霧)シャワーや機械浴など入浴設備も充実し、介護士立の経験が培った技術力と最新設備に加え、利用者親しみと敬意を込めて接する真摯なサービス姿勢がうかがえた。

「お帰りの時の笑顔を見るのが何よりうれしい」と語るのは、代表の石田さん。経験が培った技術力と最新設備に加え、利用者親しみと敬意を込めて接する真摯なサービス姿勢がうかがえた。