

ふれあいCAFE

お答えします



■簡単スイートポテトの作り方

●①厚めに皮をむいたサツマイモを水に漬けてアクを取り、レンジでチン(柔らかくなるまで)。
 ●②サツマイモを潰し、砂糖、塩少々、卵黄(なくても可)、バター(お好みで)を、ねっとりするくらいに混ぜ合わせる。③形を整え、アルミホイルに乗せる。④水で溶いた卵黄を③の表面に塗ってテカリを出し(お好みでシナモンをプラス、焦げ目が付くまでオーブン(トースターでもOK)で焼く。

(藤 辻堂本平F様)

■近隣のフリマ情報

●大庭にあるジャスコ藤沢店では、奇数月に店外

でフリマをやっています。主催はジャスコではなく、専門店組合のようですが、毎回50ブース近く出店しています。季節によって、芋煮(無料)やアイスが振舞われたり、ゴスペルやフリのイベントなどもありますよ。

(藤 大庭Y様)

■市販の鍋つゆの素を使わずにできる「ほんのりだし味のおいしい鍋」の作り方

●昆布を多めにに入れて具沢山の鍋にすると、素材の味が生きた鍋に。魚介類と肉類はどちらかにした方がいいと思います。

(藤 石川Y様)

●我が家では、昆布を水に入れて一晩寝かせた昆布水と、魚や肉のつみれなどを鍋の材料に

使います。わざわざだしを入れなくても、スープまで飲めるおいしい鍋になりますよ。

(藤 辻堂本平F様)

●だしはやはり「かつおぶし」がおいしいです。たっぷり使うことがコツですね。

(藤 大庭Y様)

●きりたんぽ用の「ひないどりの汁」。これが最高においしいです。近頃はどこのスーパーでも見かけます。鍋物に使ってみてください。

(茅 赤羽根G様)

■レンジで作る安価&栄養満点レシピ

●大皿にモヤシ&残り野菜を並べ、豚バラ肉をのせてレンジでチン(3〜5分)。ポン酢で食べるとおいしいです。

(藤 城南Y様)

■女性1人でも入りやすい「飯屋さん」

●サザン通りを海岸に向かって歩き、スーパー！クラウン(左側を過ぎて交番(右側)から5軒目くらい)の所にある喫茶店「それから」。ランチタイムは女性客でいっぱい。薄味で毎日献立が替わり、おいしいです。

(茅 中海岸I様)

●辻堂駅南口を海岸方面にまっすぐ行った所、側少し入るの「然」がお勧め。ランチ1995円〜と少し高めですが、静かで落ち着いた雰囲気。何よりお料理がヘルシーでおいしく、見た目もきれいで感激しました。

●子どもと一緒に作るおやつレシピ。(藤 辻堂新町T様)

●みかんを使った手作り

●茅ヶ崎駅北口にある「大戸屋さん」などがおすすめです。

(茅 南湖Y様)

●270号の本欄で紹介されていた「鉢植えのセリが虫に食べられた」というお話。私も全く同じ経験をしていたので、苦笑しながら読ませていただきました。

●シリコンスチーム鍋を使ったお勧めレシピ。(茅 東海岸北K様)

●「無人販売スポット野菜花パンなど何でも」。(※住所や連絡先がわかれば明記不明の場合は行き方を詳細にお願いします)(茅 常盤町N様)

●お手軽にできる、貧血解消メニュー。(茅 緑が浜F様)

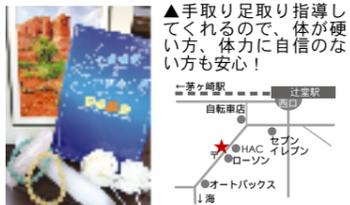
●ふれあい朝日の掲載内容を模索し、より充実させていくため、今号の「教えてください」のお答えに加え、次のことへの情報もお寄せください。(ふれあい朝日編集部)

●60歳以上、70歳以上の方が元気に働いている職場。(茅 赤松町A様)

●藤沢・茅ヶ崎エリアの「無人販売スポット野菜花パンなど何でも」。(※住所や連絡先がわかれば明記不明の場合は行き方を詳細にお願いします)(茅 常盤町N様)

イルチブレインヨガ 辻堂スタジオ

浜竹支店 発



●茅ヶ崎市浜竹2-2-4安達ビル2F ●10時〜21時●月曜・祝日定休 ●http://ilchibrainyoga.com
 お申込・お問合せ TEL0467-39-6170

ヨガ体験会「さわやか湘南」でココロもカラダもスッキリ爽快に
 「イルチブレインヨガは、最新脳科学とヨガを融合させた世界初のメソッド(方法)。1回の体験でも、スッキリ、爽快な気分になり、効果を実感していただけると思います」と同スタジオの安達先生。一人ひとり違う体の不調に、それぞれ効果が表れる秘密は、脳の自然治癒力を引き出し、あげるヨガだからとか。

同教室では現在、簡単なストレッチや呼吸法で「気の巡りを良くする体験会」さわやか湘南を開催中。今月は、5日(土)14時半〜、10日(木)10時半〜、12日(土)14時半〜、24日(木)10時半〜、いずれも2時間、通常体験費3000円が1000円に。日程に合わない方はクラス体験も受付中。

ももたろうパソコン教室 辻堂校

辻堂団地支店 発



「ふれ朝見た」で入会金 2,100円OFF!

1ヵ月11,655円〜 (1回60分×8回) (テキスト代別) +入会金7,350円

●茅ヶ崎駅 辻堂校
 ●茅ヶ崎駅 三浦線 茅ヶ崎駅 徒歩1分

●茅ヶ崎駅 茅ヶ崎駅 徒歩1分

●茅ヶ崎駅 茅ヶ崎駅 徒歩1分

●茅ヶ崎駅 茅ヶ崎駅 徒歩1分

●茅ヶ崎市辻堂2-1-7久野小林ビル2F ●TEL0466-36-9781 ●日曜・祝日定休

何回同じことを聞いても笑顔で答えてくれる初心者、高齢者、資格取得のための教室
 少人数・個別指導制(最大6名)。DVDや通信方式は用いず、講師が一人ひとり丁寧な直接指導する。受講生は小学生から80代まで幅広く、それぞれが自分のペースに合わせて趣味の実現やスキルアップを目指している。
 「パソコンを持っていない」という、超初心者には、パソコンの電源を入れる作業から仕組みの1つひとつをじっくりと指導。ハガキや連絡票の作成など、実用性即したテクニックを基礎から学ぶことができるので、初心者・高齢者、資格取得希望者にも喜ばれているとか。予約のキャンセルや振り替えは自由。無理せず、楽しく通うことができそうです。

レモン美容室

浜見平支店 発



●茅ヶ崎市柳島1-6-35 ●TEL0467-88-4728 ●9時〜18時 ●火・第3月曜定休 ●カット3,500円、ビーワンパーマ11,000円、ビーワンカラー11,500円

髪も環境もキレイにしたい。「水の力」を利用したビーワンシステム導入サロン
 頭髪・育毛、健康食品、いとツヤが維持される」の廃棄物、土や水などの研究から、理美容サロン用に開発されたという「ビーワンシステム」の採用店。肌に優しい浸透性を持つという天然水がベースで、シャンブリーやトリートメント、パーマやカラーなどに応用する「不思議なくらいに頭皮と髪が健康を取り戻し、潤

「薬液の使用量が激減するうえ、お客様の髪も、私の手も健やかになる。加えて、排水の浄化作用も実感できるので、大変に気に入っています」とオーナー・米山さん。フェイスシャルケアも好評で、ペピーマッサーやホームケア講習会無料もあるとか。

湘南爺々通信 89

陶芸教室 湘南陶舎 湘南陶舎 検索
 藤沢市辻堂6-6-12 TEL/FAX 0466(33)2170

「信用できない時代」

ちょっと大きいかもれないが、何もかも信用できない時代になって来ている気がする。そして、何か大本が揺らいでいるようだ。政府が…(与党も、野党も、政策も、その発言も、技量も)、国や地方自治体が…(議会も職員も)、教育システムが…(学校が、先生が、教育委員会が、企業が…(経営者が、上司が)、法曹が…(裁判所が、検察庁が)、やっぱりおかしい。

これまでの時代を支えてきたシステムが国民感情と随分離れてきているようだ。もちろん、マスコミも変だ。特にテレビは向かう方向性と役割の

自覚が全く見られない。こうなった原因はいろいろあるだろうが、旧体制の中で成功し、今のポストを得たリーダーたちは、とにかく保身に走る。組織が一丸となって自らを守る。そのためには平気で嘘をつかざるを得ないのだ。少年法では罪を犯す虞おそれのある少年を虞犯(おそれのある少年)が、今や虞犯(おそれのある少年)老人だらけの世の中だ。人生経験を積んだ分別のあるはずの大人が、自らの行動に恥じらいがない。恥じらいのない人に何を言っても無駄だ。唯、よく見ておくしかない。

中井康葦