

ふれあいCAFE

お答えします



■休日の簡単ワンプレートカフェメニュー

●我が家の休日は、ホットプレートでホットケーキやハム&ベーコンエッグなどを焼いて食べています。お皿も1つで済むし、寒い季節は部屋も暖かくなつて「石三鳥」の楽しさランチというより「寝坊さんの休日ランチ」ですね。

(茅田蔵一様)

●①レタスや温野菜など思いついた野菜を大きめの皿に盛り付け、②ミックスベジタブルをバター&粉末ガリック&塩・コショウで炒め、同じフライパンでベーコン(or

ワインナー)炒め&目玉焼きを作る。③①に②を乗せ、トーストを加えるのが我が家の定番です。

(茅本村T様)

■大量の乾燥ワカメはこう食べる！

●①戻したワカメをしつかり水切り。②キムチの素、ネギのみじん切りを①と混ぜるだけ。ご飯にもお酒にも合います。

(藤辻堂新町I様)

●すり潰したジャガイモに、戻して切ったワカメを加え、フライパンに丸く形を整えて、上にスライスチーズを乗せてこんがり焼く。おつまみにいいですよ。

(藤辻堂新町下様)

●戻したワカメをごま油で炒め、塩・コショウで

味付け。これだけでおいしいです。ポリウムが欲しければ、ごま油の量を控え、ツナ缶をプラス。和風が好みなら、めんつゆで味付けてもOKです。それから、野菜のかき揚げに加えるのもいいですよ。

(藤辻堂美平台P様)

■経験に基づく花粉症対策

●アロエ(縦10cm×横2cm位)を細かく刻み、コップ1杯の水で飲む。これを毎日続けるのが有効かと。

(茅浜竹K様)

●今思い当たるのは、とにかく体の後ろ側を伸ばすこと。首、肩甲骨、背中、足全体の裏側を意識して、気付いた時にストレッチ(無理しない程度)これを年末から

桜花園

骨董・着物

4月9日(土)〜29日(金)祝「春の桜花園セール」開催！
着物・帯・茶道具・骨董など、宝物がいっぱい！

辻堂駅南口から藤沢方面に徒歩約4分。リサイクル着物、茶道具、骨董古道具のお店「桜花園」が、今年も恒例・春のセールを開催する。様々な和・洋食器、雑貨、アクセサリー類、茶道具全般(新古問わず)、着物・反物・古布…といった幅広い商品が2割・3割引(一部半額も有り・対象外有り)となる

辻堂中央支店 発



4月9日(土)〜29日(金・祝)
東北地方太平洋沖地震によって被災された多くの皆様へ謹んでお見舞いを申し上げます。本セールの売上の一部は朝日新聞社を通じて「東日本大震災」救援募金とさせていただきます。
※4/3(日)〜8(金)は、本セール準備のための休業となります。



●藤沢市辻堂元町1-1-25(辻堂駅南口徒歩約4分) ●TEL0466-36-8148 ●11時(セール期間中は10時)〜19時 ●日曜・月曜定休(セール期間中は18日(月)と25日(月)のみ休業) ●近隣にP2台有り(要確認) ●お引き取りご依頼はお気軽に

ラ・ショア

ヘアサロン La Shore

訪れるたびに元気になれる髪とココロの癒しの空間

「髪もココロもキレイに元気になりますように」という願いがギュッと詰まったヘアサロン。柔らかな春の光に満ちた店内では、女性オーナーが笑顔で出迎えてくれる。まるで友人宅に遊びに来たようなくつろげる空間の中に、施術中も視界に入るキッズスペースが完備されているので、「子育て

浜竹支店 発



●茅ヶ崎市浜須賀6-9 ●TEL0467-26-6400(予約優先) ●9時半〜18時 ●火曜定休 ●カット4,200円〜 ●本記事持参で全メニュー10%off(新規1回限り、5月末迄) ●P有り ●www.la-shore.com

で、暮らしやすい本来の街の姿に感銘を受けている。

(茅松が丘S様)

■南湖地区でピアノ教室を探すには

●南湖郵便局などのメッセージボードにお書きになるとよいのでは？時々、「教えます」などと出ていますよ。

(茅松浪N様)

季節だより



●茅ヶ崎へ越して来て約半年。街を歩いているうちに気付いたことがある。こんなにも、小さな店が

●「がんどきと厚揚げ。砂糖・みりん・醤油で甘辛く煮付ける以外のおいしい

庭の枯れ色の芝生から、青々とした雑草が顔を出し始めました。やはり春が来るのですね。

(茅東海岸北S様)

●今、我が家のマイブームは最近購入した「もちつき機」。お米を浸す時間が少しかかりますが、蒸すのが約30分、つくのが10分弱です。食べたい時にすぐ取り掛かれるよう、もち米はいつもストックしてあります。

(藤辻堂西海岸R様)

教えて下さい



※お答えがない場合もありますので、ご了承ください。

季節感がある「春の炊き込み&混ぜご飯」を。

(茅十間坂T様)

●手軽に作れるサンドイッチいろいろを願います。

(藤遠藤Y様)

●白髪を減らすのに良い方法をご存知ありませんか。

(茅中海岸K様)

●最近油や砂糖、小麦粉やコーヒールなど必需品値上がり、無駄遣いなどとてもないと財布の紐を固くしている。こんな折、ちょっとした生活術などを教えていただきたい。

(藤石川S様)

湘南陶舎 検索

藤沢市辻堂 6-6-12 TEL/FAX 0466(33)2170

湘南爺々通信 91

「風評被害」

今回の大震災のような異常事があると、日頃から冷静で賢い消費生活をしている人でも、突然パニックに陥って風評に飲み込まれる。私の家族や友人でもそうだ。風評の伝わり方は早く、しかも一部分に妙に具体性が入っているからいけない。例えば、○○さんのご主人の会社では全社員を避難のために帰宅させた。○○さんの友人は○○社の原子力部門の担当で、政府の発表は事実を隠している。今後3ヵ月位は水と食料は手に入らなくなるのですぐに買っておけ！…等々、一部具体

今、必要なことは、被災地再生のために我々に何が出来るのかを考え、行動することだと思ふ。

中井康葦