

ふれあい CAFE

■ がんもどき & 厚揚げ レシピ

● ① 厚揚げは油抜きに。
② A. 2つに切ったネギ (みじん切り) をたっぷり 乗せ、めんつゆをかける (簡単でおいしく、ビールにもぴったり！) (茅・松浪 N 樓)

B. 大根おろしと味噌ポン (茅・東海岸北 H 樓)
C. 両面をじっくり焼き、a. 大根おろしの割り醤油をかけてワケギ (小口切り) を散らしたり、b. マヨネーズで和えたアボカドを乗せたり。 (茅・常磐町 N 樓)

● A. さつと茹でこぼした厚揚げを薄くスライスし、中華風の野菜炒めに混ぜれば、お肉なしでヘルシーにいただけます。 B. 厚揚げを開き、甘辛く味付

けた肉みそを挟んで焼き目を付けるのもおいしいです。 (藤・大庭 O 樓)

● 厚揚げを 1cm 幅に切り、ピーマン・人参・玉ネギなど好きな野菜と一緒に炒め、甘酢を混ぜて煮立てるだけ。 酢豚風でお勧めです。 (藤・辻堂 K 樓)

● 厚揚げは豚汁に入れたり、麻婆豆腐に入れたり、豆腐よりポリュームアップします。 (茅・東海岸北 S 樓)

● 横 6 つに切った厚揚げを天板に並べ、ネギ・ちりめんじゃこ・チーズを乗せてオーブントースターで焼く。 (茅・松が丘 T 樓)

● がんもどきと厚揚げをレンジで温め、大根おろしとめんつゆ、あるいはポン酢でさつぱり。 なお、

厚揚げは表面をフライパンでカリッとさせると更に美味に。 (藤・辻堂新町 K 樓)

■ 簡単サンドイッチ

● A. ハム + レタスにトマトかスライスチーズ、B. マヨネーズで和えたゆで卵、C. ハム + キュウリ (薄切り)、ツナなどをお好みで。 (茅・松が丘 T 樓)

● お弁当用で余った冷凍食品 (例えばハンバーグ、コロッケ、グラタン、お魚フライなど) をレンジでチン。野菜を加えて簡単サンド！ (茅・十間坂 T 樓)

● ベーコンエッグをちやちやんと作り、ケチャップをかけてそのままパンに挟むだけ。 どんなパンとも相性抜群です (ちなみに、食パンの時は耳も切らずにそのまま使います)。それも面倒な時は、ハチミツやジャムだけでも。 (茅・本村 C 樓)

■ 季節感のある春の炊き込み & 混ぜご飯

● 炊き込みご飯は「筍」。 混ぜご飯は、ちらし寿司の上に「菜の花」。これからの季節は、キュウリ (千切りして塩もみ) やカニかまを使ってもお手軽！ (茅・東海岸北 H 樓)

■ 白髪を減らすのによい方法は？

● 減らすのは難しいので、シャブーの時にマッサージュするとか、海草などを信じて食べるとか、染めるとか、そのまま白髪を染しむとか。 (ちなみに私は白髪派です) (茅・松浪 N 樓)

● ご飯派ですが、たまに美味しいパンが食べたくて、ホームベーカリーの購入を考え中。お持ちの方はどの様に使いこなしていらっしゃるのでしょうか？ (藤・辻堂西海岸 D 樓)

● 芝桜がなかなか増えません。何か方法はありませんか？ (藤・用田 N 樓)

※お答えがない場合もありますので、ご了承ください。

「高齢人口の急増」

最近話題の本、藻谷浩介氏の「デフレの正体」 (角川 one テーマ 21 新書) がとても面白い。経済は景気ではなく人口の波で動くということ。だから、このままでは日本の経済は衰退していく。これは何十年も前から決まっていることだし、少子化問題だって、出産適齢期の女性が減少しているの、急性に一家で 3 人や 4 人産んでも出生者数には限りがある。

一方、高齢化や老人問題は直近のテーマで、老人ホームや医療施設、ヘルパーの不足はすでに解決出来なくなりつつある。

最近話題の本、藻谷浩介氏の「デフレの正体」 (角川 one テーマ 21 新書) がとても面白い。経済は景気ではなく人口の波で動くということ。だから、このままでは日本の経済は衰退していく。これは何十年も前から決まっていることだし、少子化問題だって、出産適齢期の女性が減少しているの、急性に一家で 3 人や 4 人産んでも出生者数には限りがある。

一方、高齢化や老人問題は直近のテーマで、老人ホームや医療施設、ヘルパーの不足はすでに解決出来なくなりつつある。

人口問題なので、後付けで数字を変えることは出来ない。どう覚悟すればいいのか。厚労省にはかつて菅直人や小泉純一郎といったスター大臣がいたが、これを見越して来たのだろうか？

しかし今、現実となつて我々はどうすべきなのか。まず高齢者は心身共に元気でいられるようにする。自分のやるべきことを見つけ、とにかく体を動かす。エコでシンプルな生活を心掛ければ、かっこいいのだ。まずはライフスタイルの見直しが必要なのうだ。

中井康葦

東海岸支店 発 SPORTIFF CAFE



CAFEでは、東北大震災義援金の募金箱を設置しております。定期的に寄付しておりますので、ご来店の際はぜひご協力をお願い申し上げます。
<http://sportiff.weblogs.jp/cafe/>



●茅ヶ崎市東海岸南2-11-13 ●TEL0467-87-4511 ●11時～23時 (L.O.22時半) ●定休日無し ●P30台 ●ホームメイド ケーキ420円～、ランチ1,100円～ ●www.sportiff.co.jp

みんなで楽しめるオシャレなカフェ
旬の素材を使ったこだわりメニューがずらり！

料理はフレンチ仕込みのシェフ、スイーツはパティシエがそれぞれ担当。家庭では味わえない和洋折衷のオリジナルメニューが豊富に用意されている。

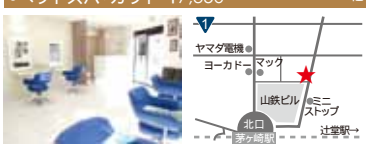
土曜・日曜・祝日のお昼は、特別な「ホリデーメニュー」に。パスタ、カレー、丼物などの他、ビールやワインなどアルコール類、「スパイ

シーボテト」(450円)、「具だくさんの生春巻」(1本350円) などおつまみ系料理も充実。お父さんから子どもまで、家族で休日をゆっくり過ごすのにもぴったりだ。平日は数量限定の「スペシャルランチ」(1300円・コーヒーor紅茶付) が人気。隔週で内容が変わり、リピーターも多いとか。

茅ヶ崎本店 発 essensuals HAIRDRESSING



カット ¥6,300 / パーマ ¥6,830 / カラー ¥6,830 ~
set menu
●パーマ+ケアトリートメント+カラー ¥14,180 他
●ヘッドスパ+カット ¥7,350



●茅ヶ崎市元町 3-18 マルヤス元町ビル 1F ●TEL0467-59-5955 (予約優先) ●10 時～20 時 ●火曜定休

世界が認めた「TONY & GUY」の新ブランドが
神奈川初上陸！ ワンランク上の「新しい自分」に

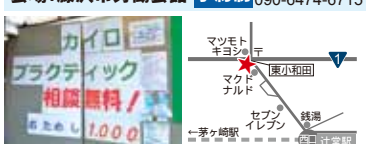
イギリス発祥で、世界 41 カ国 405 店舗を展開する老舗ヘアサロン「TONY & GUY」のシスターブランド店が昨年 12 月、茅ヶ崎市にオープンした。ヘアサロンにこだわりのある方も、都内まで足を運ばずに有名店の技術に触れられる。一番の強みは、世界で支持されている高い「デザイン性」。

「高品質の薬剤や最新機器を使用するのはもちろんで、当店ではスタッフひとり一人の確かな技術と洗練された美的感覚に自信を持っております。日常での扱い易さを維持しながらも、ワンランク上のスタイルを提案します。お客様には、ワガママをたくさん言ってもらいたいんです」(相木寅秀店長)。

辻堂団地支店 発 カイロプラクター 伊藤昭則



カイロプラクティック 相談無料
5/7 日 無料カイロプラクティック説明会 10時～、14時～ (各約2時間)
5/8 日 カイロプラクティック勉強会 10時～17時 (予定) カイロプラクターになりたい方向け ※有料 10時～17時 (予定)
会場: 藤沢市労働会館 予約制 詳細はお電話で 090-6474-6715



●茅ヶ崎市本宿町2-16 ●TEL090-6474-6715 完全予約制 (お電話でご予約下さい)

症状の原因に様々な角度から働きかけ
体本来の「治ろうとする力」を引き出す

「日本カイロプラクティック連合会・全国健康生活普及会」(昭和 52 年発足・岩間保憲会長) 所属。健康による生活の豊かさの向上をテーマに、肩こり・腰痛に代表される様々な症状の解消に向き合う。

「症状が表れるというところが、背骨や骨盤のゆがみからくることなのか、生活習慣によることなのかを、施術で改善の道へ向けながら、自己管理などの手引きをしています」(伊藤先生)

手技による施術、食事療法、運動療法、物理療法といった 4 つの視点から「真の健康」を目指すという。健康に対する考えなど詳細を伝える説明会や勉強会 (左記参照) も開催予定！