

ふれあいCAFE

お答えします



■さつぱり系の冷たいおつまみ

●A. 豆腐(丁)、茹でて細かく刻んだオクラ、ツナ缶を混ぜ、マヨネーズと醤油で味付け。刻み海苔(お好みでワサビも!)を乗せる。B. 豆腐の上にすった長芋をたっぷり乗せ、おかかとめんつゆをかける。
(藤辻堂新町Y様)

●半分に切ったナスをレンジで蒸して縦に裂き、生姜・ごま油・酢・醤油(あれば豆板醤も加える)で和える。
(藤大庭Y様)

●①醤油、サラダ油(orオリーブ油でも可)、酢(orレモン)を1:1:1(こ)では大匙2(こ)で混ぜ、玉ネ

ギ(1/4個をみじん切り。あれば刻みパセリも)を加える。②氷水で引き締めた白身魚の刺身、乱切りトマト、枝豆などを豆腐の上に乗せ、①をかける。
(藤辻堂東海岸O様)

●水にさらして辛味をとったオニオンスライスに、おかかとボン酢をかけるだけ。
(茅土間坂様)

●水菜、レタス、カイワレ大根、アヴォカド、カマンベールチーズなどを生ハムで巻くだけ。家族全員が大好きな我が家の定番です。
(茅本村Y様)

●マグロや白身魚の刺身を細切りにし、唐辛子みそや好きなドレッシングで和える(すりおろしニンニク・刻み生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・豆板醤・みじん切

り長ネギ・コチュジャン各少々を混ぜ合わせつつ味を調えていけば、韓国風のタレに。海苔を散らせば更にうまし。
(藤遠藤様)

■子どもの免疫力UPにつながる料理

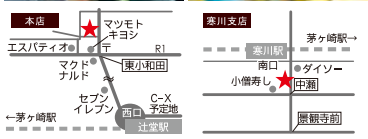
●「舞茸」がよろしく、我が家ではカレーやみそ汁をはじめ、入れられる料理には何にでも入れています(冬場は特に「効果」を実感!)。
(茅中島H様)

●唐辛子やトマト、ネギ類、人参など「赤」「白」「オレンジ」の食材がいいですよ。
(茅浜竹S様)

■餃子や春巻きにぴったりの具

●A. ジャガイモ約1cmの短冊切りと、塩・コショウした豚ばら肉、青紫蘇の葉を重ねて包む。B.

茅ヶ崎東部支店 発



●本店:茅ヶ崎市菱沼3-2-46/TEL0467-51-7704/P無
支店:寒川町一之宮1-9-15/TEL0467-73-0315/P有(店舗裏約10台)●10～19時●水曜定休

青果 ことぶき

「新鮮」「おいしい」「しかも「お買い得」!」
つついっ覗きたくなる元気な青果店
少し離れた所でも聞こえてくる威勢のいい掛け声。「いらつしやい、いらつしやい」「今日のお勧めは梨! 1個おまけするよ!」
活気に満ちた雰囲気の中で、種類豊富な季節の果物・野菜がどんどん売れていく。
何よりこだわっているのは仕入れ。味と鮮度を第一に市場を飛び交う情報を追いついて、

旭が丘支店 発



●茅ヶ崎市ひばりが丘3-32●事務局:(有)アウトドアシステム●TEL0467-58-1566●9時半～18時●土曜・日曜・祝日定休●対象年齢:満4歳～中学生●www.shonan-ns.com

湘南自然学校

4歳からの冒険だ! 楽しみながらすくすく成長
スキーキャンプから気軽な日帰りまで充実
自然とのふれあいや遊びの中から、友達を作る方法や思いやり、社会のルールを学んでいけるようにと設置された「自然スクール」。
異年齢同士で支え合うグループワークを通じて問題解決能力や自主性を養い、「生きる力」の向上をめざしている。各グループ(幼児4～5人、小学生6～9人)には、

茅ヶ崎東部支店 発



●茅ヶ崎市小松町3-21●TEL0467-51-3100●9時～20時(日曜・祝日は～16時)●火曜定休●完全予約制●P2台●初回検査2,000円、一般施術5,000円、子ども(12歳以下)3,000円、他●http://www.arai-chiro.com

アライ カイロプラクティック オフィス茅ヶ崎

患者様の「納得」「安心」を大切に
症状から施術への不安まで何でもご相談ください
「最初の問診は細かくしつかり時間をかけて。問診は施術以上に大切にしています」と、荒井先生。根本にあるのは、施術だけで治すのではなく、原因を探って生活習慣を見直すことで、治る体を作っていくという考え方だ。
施術はすべて手技。歪みの状態や考えられる要因について詳しく説明すること
で、自身の症状を理解してもらい、暮らしの中で実践できる軽減方法をアドバイスしていく。
茅ヶ崎での開院は今年5月。施術歴は14年。「風邪を引きやすい体質や、不妊症、小児ぜんそくなど、カイロプラクティックの適応症は少なくありません。ご相談だけでも大歓迎ですよ」。

季節だより



●今年初めて緑のカーテンに挑戦。ゴーヤとキュウリをベランダで育て、見事に実って、楽しみながら食べました。茅浜見平U様

教えて下さい



●「簡単&速く&上手に作る」「角煮」と、「タジン鍋」のおいしい料理。
(藤辻堂I様 茅東海岸北M様)

●「青紫蘇の実」の醤油漬の作り方と、他にも保存法があれば是非。
(茅柳島T様 藤辻堂西海岸D様)

●オクラ、キノコ料理のレシピ。
(茅堤F様 東海岸南U様)

※お答えがない場合もあり
ますので、ご了承ください。

「言葉が虚しい時代」

いつ頃からか言葉の重みが無くなって久しい。自分の言ったことに責任を持たない。他人の言うことには割り引いて受け止める。武士に二言はないなどと言ったのが懐かしい。社会全体がそうだから、身近な人間関係でも当然そういうことになる。これはとても悲しいことだし、育ちゆく子供の人間形成にも影響している。
政治の世界ももちろんこれに当てはまる。野田内閣は、どじょう内閣だそう。金魚のようなきらびやかさではなく、どじょうのように、泥臭く、実直に努力している。
私はどうもこのフリーズにレトリックの嫌らしさを感じる。前総理もそうだが、近頃の政治家は修辭に走り過ぎる。上滑りな言辭に流れていることに恥じらいがなさ過ぎる。国民が静かな反応なのは、納得しているからではなく諦めているからである。政治家に必要なのは分かりやすく明快に方向を示し、実行していくことである。どじょうや、正心誠意なんて表現は要らない。今日と明日の一步をどう歩み出すのかを聞きたいのだ。
中井康葦