

ふれあいCAFE

お答えします



■簡単&速く&上手に作れる「角煮」

●速く上手に作るには、とにかく圧力鍋に限りませう。お水の代わりにコーラを使うと、より柔らかくなりますよ。(藤 大庭 Y 様)

●お肉(300g)、水(2、3カップ)、醤油(2/3カップ)、梅酒(1/3カップ)、角砂糖(3/5個)、塩少々を鍋に入れ、玉ネギ、ニンニク、シヨウガ、シイタケなどを加えて30分位煮る。(茅 浜村 K 様)

●①豚バラ肉(約600g)を5枚角に切り、シヨウガ(1片)を薄切りに。②フライパンに油をひき、①の肉の表面に焼き色を

付ける。③たつぷりの水で②を茹でる(煮立ったら弱めの中火で約40分)。④

③の茹で汁を捨てて軽く洗った肉、シヨウガ、水(3カップ)で新たに火にかける。⑤④が煮立ったら酒(1カップ)、みりん・砂糖(各大匙4)を加えてひと煮立ちさせ、弱めの中火で約15分煮た後、弱火にして醤油(大匙5)を加え、更に約20分煮て出来上がり。(茅 十間坂 Y 様)

■「青紫蘇の実」の醤油漬けの作り方と保存法

●紫蘇は熱湯でサツと茹で、よく水を切って醤油に漬けるだけ(お好みで小口切りの唐辛子を加える)。(茅 美佳町 K 様)

●①実を洗い、ごま油で

煎りながら水気をなくす。②味噌(適宜)、ごま油と砂糖少々を火にかけて溶かし、①を混ぜ合わせながら少し煮詰めて出来上がり。ジャムなどの瓶に入れて保存する。温野菜にピツタリ!(茅 松浪 N 様)

■オクラ、キノコ料理のレシピ

●A. 薄切り豚肉(あれば紫蘇も)でオクラを巻き、軽く塩・コシヨウ。水溶き小麦粉を付けて揚げる。B. オクラをサツと湯がいて漬物に(最高においしいです)。(茅 小和田 N 様)

●A. 茹でたオクラに豚バラ肉を巻いてこんがり焼き、塩・コシヨウで味付け(2つに切ると食べやすい)。B. 茹でたオクラをザクザク切つてすりごま・味噌・砂糖(各適量)で

味付け(味噌和えにしてもおいしい)。(藤 辻堂新町 Y 様)

●①オクラは水洗い後に塩をまぶし、小さな毛を指でこすって取り除く。②①をサツと茹でて細かく刻み、真ん中にウズラの卵と醤油(orポン酢)をかける。(藤 城南 Y 様)

●洗ったオクラをだし汁(白だしを少し濃いめに薄め、ひたひたになる位で煮て冷まし、味がしみ込むまで置く。(茅 東海岸南 K 様)

●天ぷらが美味。食べた瞬間、オクラのとりとしい食感が新鮮です。(茅 茅ヶ崎 M 様)

●オクラとキノコを食べやすく切り、豆乳を加えて火にかける。和風だしや味噌味など味付けはお好みで。

好みでオクラ特有のぬるめるでポタージュ風に仕上がりします。(茅 東海岸北 H 様)

●A. 舞茸、シメジ、エノキなど各1パックずつ3種位をサツと茹で、削り節と酒・醤油(各少々)で薄味に仕上げ汁ごといただく。B. 肉鍋料理のだしとしてキノコ(何でもOK)を入れる。(藤 城南 Y 様)

●キュウリ、ナス、シシトウ、ミョウガ、オクラ、細ネギ、紫蘇葉のすべてを細かく5mm位に刻み、だし昆布つゆ(or醤油)に漬け込む(市販の「だし」よりおいしくできるのでお試しください)。(茅 中海岸 I 様)

●保温調理鍋(シャトルシェフ)でできる簡単レシピ

ピ(おでん、カレー、シチューは作れます)。(茅 新栄町 Y 様)

●シヨウガ料理やシヨウガ湯のおいしいアレレンジ法。(藤 石川 Y 様)

●安価で簡単に作れる鍋料理。(茅 東海岸南 Y 様)

●我が家のクリスマス&お正月料理。(茅 新栄町 Y 様)

●アロマオイルを使ったマッサージの仕方(ラックスでできる方法を探しています)。(藤 辻堂元町 Y 様)

●茶渋で汚れたお気に入りの急須。中性洗剤を使わずにキレイにできる方法は? (茅 堤 K 様)

湘南爺々通信 98 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

「最近、気になりませんか? こんな言葉」 年齢のせい、だんだん時代と合わなくなってきたのだから、近頃嫌な言葉をいくつも目にする。これを老化現象というのか。 まず「自分探し」：自分の内面を見つめるという意味なら分かるのだが、何故、自分を探さなくてはいけないんだろう。そのために大の大人が旅に出るなんて少女趣味もいところ。それ程、何も考えないで生きて来られたのなら、それは特別に幸せな人生だったんだ。 次に、「プチ贅沢」：何かこの言葉には貧乏臭さがある。贅沢にプチもグレートもあるか。ちよつと無理して買ったという

湘南陶舎教室展 日時:12月3日(土)・4日(日) 10時~17時 会場:湘南陶舎(コラム上欄記載ホームページに地図あり)

中井康葦

東海岸支店 発



茅ヶ崎市東海岸北2-1-57 TEL0467-82-3223 10時~19時 不定休 取扱ブランド=ナチュラルランドリー、カリネ、DMG他

石川支店 発



藤沢市石川2-2-6(コープ石川店舗) TEL0466-89-0706 10時~20時 無休 P約64台 【動物取扱業登録】販売:110158、保管:110159/責任者:島倉 承/登録:2011年7月19日、有効期限:2016年7月18日

茅ヶ崎本店 発



茅ヶ崎市茅ヶ崎2-5-27 大芝ビル 1F TEL0467-57-7000 9時~13時、15時~20時 日曜・祝日休診 P2台 診療科目:一般歯科、矯正歯科、小児歯科、歯科口腔外科、審美歯科、インプラント歯科

clip stock

クリップストック

大人女子のアンテナにビビビッ 思わず買っちゃう「ナチュかわアイテム」

通りがかりに「何のお店かな?」と気になっていた「リトルティース」の姉妹店。定番ではなく、おしゃれ度は、今年6月にオープンしたレディースナチュラルウェアショップ。ちよつと間口は狭いが、店内にはうれしい「プチプライス」ものから、長く使えるこだわりの1点まで、バラエティーに富んだアイテムが並ぶ。

同店は東海岸南にある「リトルティース」の姉妹店。定番ではなく、おしゃれ度は、今年6月にオープンしたレディースナチュラルウェアショップ。ちよつと間口は狭いが、店内にはうれしい「プチプライス」ものから、長く使えるこだわりの1点まで、バラエティーに富んだアイテムが並ぶ。

ペットワールド アミーゴ藤沢店

大型総合ペットストアが石川にオープン! 可愛いワンちゃん猫ちゃんから珍しい動物まで 西日本に多数店舗を持つ ペットホテル、犬猫専門のペット専門店、関東では動物病院も併設されている。同店が初出店(7月29日オープン)。約300坪(約992坪)という広い店内に、犬、猫、ウサギ、鳥、は虫類、観賞魚、小動物、昆虫など数多くの「ペット」たちが集合している。エサやおやつ、お手入れ用の小物など飼育用品も勢ぞろい。トリミング室や

ペットホテル、犬猫専門の動物病院も併設されている。また、カートにワンちゃんを乗せられる専用ペットトレーも完備され、ペット連れでショッピングを楽しむのも大きな魅力だ。

店長の島倉さんは「飼う前の不安、飼い始めてからの困ったことなど、何でもお気軽にご相談ください」。

三宅歯科医院

歯医者さんの「痛い」「怖い」「イメージを払拭! 安心・無痛の最先端レーザー治療」 院長は、日本で6人という「レーザー治療技術米国レーザー学会の認定指導医」。同技術を中心に「患者さんにとって負担が少ない最良の治療」を心掛けています。

「歯周病は全身に深く関わる病気。口腔内を健やかに保つことが大切です。私たちは、健康維持のお手伝いが出来る身近な存在でありたいと願っています」(院長)