

ふれあい CAFE

● ①皮をむいて食べやすく切り、水にさらす。②①を皿に移してレンジでチン(ラップをかけて7〜8分)。③熱いうちにつぶし、A「コロツケ」(ジャガイモの代わり)に、B「ずい」とん(小麦粉、塩少々を混ぜ合わせ、少しずつ水を加えて耳たぶ位の硬さまでこねる)に。C「ガレット」(小麦粉と片栗粉の割合は半々、

● サツマイモの簡単でおいしい調理法(天ぷら以外はNGの主人に食べさせたい)

● 1cm位の棒状に切り、電子レンジで柔らかくしてから、バターで炒めて砂糖で味付け。(藤・石川S様

● ①皮をむいて食べやすく切り、水にさらす。②①を皿に移してレンジでチン(ラップをかけて7〜8分)。③熱いうちにつぶし、A「コロツケ」(ジャガイモの代わり)に、B「ずい」とん(小麦粉、塩少々を混ぜ合わせ、少しずつ水を加えて耳たぶ位の硬さまでこねる)に。C「ガレット」(小麦粉と片栗粉の割合は半々、

お答えします



少々の水へor牛乳で混ぜ合わせ、塩コショウで味付けて焼く。(茅・浜・郷Y様

● A「レモン煮」②砂糖とレモン汁で煮る。B「サラダ」②ミヨネーズ、ヨーグルト、レーズン、リンゴで和える。C「サツマイモと鶏のゴマみそ煮」②みそ、だし汁、酒、醤油で煮て、仕上げにすりごまをたっぷり入れる。(茅・常盤町N様

● ①少量の酒を煮立たせ、固まらない程度に海苔を大まかにちぎって入れる。②醤油と砂糖で味付けながら①を少し煮詰め、鰹や昆布のだしを加えて味を調える。(藤・堤N様

古めの海苔を使った佃煮の作り方

● ①少量の酒を煮立たせ、固まらない程度に海苔を大まかにちぎって入れる。②醤油と砂糖で味付けながら①を少し煮詰め、鰹や昆布のだしを加えて味を調える。(茅・松浪N様

● ①力ボチャ(200g位)を2〜3cm角に、梅干し(1個)を小さく切る。②①に砂糖(大匙1)、水(150cc)を加え、20分位煮る。他に、塩味としてスープに入れるのもなかなかです(お試しあれ)。(藤・大庭Y様

● 大根を千六本(マッチ棒位の太さの千切り)に切り、種を取ってほぐした梅干し(適宜)を混ぜ合わせる。と、丁度良い塩梅になります。塩も酢も不要。人参やキュウリを細切りにして混ぜると、更においしい浅漬に! (茅・松浪N様

しょっぱい梅干しの活用法 塩抜き以外

● ハチミツを加え、2〜3日置いておく。味がまろやかに。硬い梅干しなら、キャベツやキュウリと一緒に刻み、ビニール袋の中でもんでから冷蔵庫で約1時間寝かすと漬物ができます。(藤・辻堂太平台F様

● ①力ボチャ(200g位)を2〜3cm角に、梅干し(1個)を小さく切る。②①に砂糖(大匙1)、水(150cc)を加え、20分位煮る。他に、塩味としてスープに入れるのもなかなかです(お試しあれ)。(藤・大庭Y様

● 大根を千六本(マッチ棒位の太さの千切り)に切り、種を取ってほぐした梅干し(適宜)を混ぜ合わせる。と、丁度良い塩梅になります。塩も酢も不要。人参やキュウリを細切りにして混ぜると、更においしい浅漬に! (茅・松浪N様

受験生にお勧めの夜食について

● 胃に負担が少なく、栄養があつて簡単に食べられるもの(おにぎりや煮込み類、半熟卵、長芋、牛乳、バナナ、ヨーグルトなど)が良

● ①力ボチャ(200g位)を2〜3cm角に、梅干し(1個)を小さく切る。②①に砂糖(大匙1)、水(150cc)を加え、20分位煮る。他に、塩味としてスープに入れるのもなかなかです(お試しあれ)。(藤・大庭Y様

● 大根を千六本(マッチ棒位の太さの千切り)に切り、種を取ってほぐした梅干し(適宜)を混ぜ合わせる。と、丁度良い塩梅になります。塩も酢も不要。人参やキュウリを細切りにして混ぜると、更においしい浅漬に! (茅・松浪N様



教えて下さい

● 鏡の「頑固な汚れ」の落とし方。(茅・中海岸A様

● ①力ボチャ(200g位)を2〜3cm角に、梅干し(1個)を小さく切る。②①に砂糖(大匙1)、水(150cc)を加え、20分位煮る。他に、塩味としてスープに入れるのもなかなかです(お試しあれ)。(藤・大庭Y様

● 大根を千六本(マッチ棒位の太さの千切り)に切り、種を取ってほぐした梅干し(適宜)を混ぜ合わせる。と、丁度良い塩梅になります。塩も酢も不要。人参やキュウリを細切りにして混ぜると、更においしい浅漬に! (茅・松浪N様

湘南爺々通信 100 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

「憎まれっ子、平成に消える」

このコラムも100回を迎えた。月に1回なので8年を超える。一度でも読んでくださった読者の皆様には感謝。そして、爺さんのつぶやきを掲載し続けた編集部もある面偉い。さて、今回は昭和を懐かしむ訳ではないが、平成はどうもぬるま湯的な感じがする。つまり、人間の生き方の話である。熱い湯も冷水も心地よくないが、いつもぬるま湯に浸かっているのは人間だから。他人に干渉されたくないし、こちらもしない。万事程々にやって、そこそこうまくいけば良い。平成の世は、殆どの

立場の人がそう見える。憎まれっ子になることをいつも恐れる。確かに憎まれっ子は大変だ。人からの好意はあてにできないし、周囲は敵だらけ。だから常に自立していなければならぬし、やることはやっていなければいけない。ということとは、憎まれっ子は立派な生き方ともいえる。少なくとも、覚悟と緊張と努力が必要だ。怠け者や安易な態度でやってはいけない。だから、平成の世に憎まれっ子がいなくなつたのだらう。

中井康算

旭が丘支店 発

茅ヶ崎教室 水曜以外開校 横浜藤田教室 水曜のみ開校

044-281-6119 ボレロ企画

講師 長崎新吾(ヴァイオリン科) 村上華子(ピアノ科)

2/16 木 横浜イギリス館

茅ヶ崎市平和町2-5(茅ヶ崎教室) 【お問い合わせ】TEL 044-281-6119 (ボレロ企画) *入会金10,000円、月謝(初級・月3回)12,000円〜 *曜日、時間、楽器等はご相談ください *http://bolero-music.com

ボレロ音楽教室

クラシックからポピュラーまで楽しくレッスン 憧れのあの曲にチャレンジ!

「神奈川フィル」の設立者であり、現在も第一線で活躍するヴァイオリニスト・長崎新吾さんとピアノニスト・村上華子さんが講師を務める「ヴァイオリンとピアノ」の音楽教室。音大を目指す上級者、初めて楽器に触れる初心者も安心な完全個人レッスン制で、個々の習熟度や好みが考慮され、楽

しみながら上達を目指すのが魅力。好評の「大人のヴァイオリン」「大人のピアノ」コースでは、70代から始めたという複数の受講生がレッスンを継続中だ。講師は「ロス・パハロス」というデュオを結成。定期的にサロンコンサートやデイナーコンサートを開催している。

浜竹支店 発

Chigasaki English House

Let's Study English!

現在、小4〜小6 生徒募集中

茅ヶ崎市富士見町6-33テラス茅ヶ崎 TEL 0467-32-3706 *15時〜18時 *授業日: 木曜、金曜、土曜 *対象: 小4〜中2 *授業料: 1ヶ月税込10,500円(週1回1時間) *x4 *http://www.chigasaki-eigo.com

Chigasaki English House

大切なのは「正しい英語」に触れること 苦手意識のある子供たちこそ来て学んで欲しい

親の仕事の関係で児童期から思春期までをアメリカで過ごし、帰国後それぞれ英語に関わる仕事をしてきた姉弟が講師。日常会話の基となる文法を身につけるには「最高のテキスト」と考える中学の教科書と、小学生でも自然と受け入れられるよう工夫された手作りの教材を活用し、質問や会話を

中心に楽しく学んでいく。「日本語と英語では言葉の構造が違うことを理解してから学ぶのが「早道」なため、対象を小4からとしています。ヒアリング力、きれいな発音、コミュニケーション力を身につけながら先取りで学び、成績アップと自信を育んで欲しいと願っています(写真右・白石先生)

東海岸支店 発

本紙持参で 全メニュー 施術料(初回のみ) 500円引き ※有効期限 2012.2.29

HAND Refresh Station

茅ヶ崎市東海岸南5-1-12 TEL 0467-53-8533(予約優先) *11時〜20時(土曜は18時迄) *火曜定休 *ボディケア(20分2,100円〜)、リフレクソロジー(30分2,520円〜)、他 *Pは事前にお問い合わせください。

HAND Refresh Station

プライベート感溢れるサロン 冬のボディケアは、リフレで決まり!!

オシャレなお店が点在する鉄砲道沿いで、ひととき目を引く青いドア。ボディケアを中心に、リフレクソロジー、ハンドリフレなどで「つらいコリ」をほぐしてくれる。ブーツをはく機会が多いこの季節は、「足のむくみを柔らげるリフレクソロジー」がお勧め。足裏にある反射区とふくらはぎへの

施術によって老廃物の排出を促し、血流を活発にすることで「むくみ」の緩和につなげるという。店名は、セラピスト兼オーナーの日比さんが「お客様が良い1日を過ごせませうに」との願いを込め、Have A Nice Dayの頭文字から命名。サロン内の随所にその思いが反映されている。