ふれあいCAFE

お答えします

■セロリを使ったお料理いろいろ

●A．さきイカとセロリをドレッシングで混ぜるだけ。B．セロリの葉をじゃこなどと炒め、コショウと醤油を少し振る。（茅・ひばりが丘K様）

●「イカとセロリのサラダ」＝皮を剥いた新鮮なイカとセロリをそれぞれ千切りにし、マヨネーズで和える。仕上げに塩を少々加えると美味です。（茅・浜竹K様）

●A．「セロリのスープ」＝固形スープで煮るだけ。葉も全部使います（柔らかくなってたくさん食べられます）。B．小さく切ってポテトサラダに入れる。（藤・遠藤U様）

●A．ミートソースを作る際、人参や玉ネギとともに細かく刻んだセロリを加え、ホールトマトで煮る。B．サーモン、玉ネギ、レタスと一緒にサラダに。（茅・松が丘H様）

●A．葉を細かく刻んでキンピラ風の味付けに。B．①茎を斜め薄切りにし、さっと湯通し。②水気を切り、塩・コショウ・ごま油・うまみ調味料で和える。（藤・大庭Y様）

●①茎部分の筋を取り、斜め切りにする。②イカの燻製を2～3㎝に切る。③①と②を少量のサラダ油で混ぜ、1時間程冷蔵庫へ。味付けは不要。セロリ大嫌いという友人が喜んで食べていた簡単料理です。（藤・遠藤K様）

●茎は、ブイヨンのあっさり仕立てやトマト仕立てでスープに。葉は色々試しましたが、ササミなどと一緒に天ぷらやフライにするのが一番おいしかったです。（茅・内蔵I様）

●A．軽く炒めて味噌汁の具に。B．①セロリ2本を斜め切りにし、醤油・酒各大匙1を加えて少量の油で4～5分炒める。一味唐辛子を入れてもOK。（藤・大庭Y様）

■おからクッキーの作り方

●ホットケーキミックスに乾燥おからとサラダ油・卵を入れて、練って焼くと簡単。（茅・下町屋O様）

●①バター（30㌘）と卵黄（1個）をそれぞれ常温にしておく。②おから（100㌘）をレンジかフライパンでパラッパラになるまで乾燥させる（10分位）。③ボウルにバターを入れて〝カスタードクリーム状〟になるまで混ぜ、上白糖（30㌘）を3回に分けて、入れては混ぜるを繰り返す（ここで塩ひとつまみを加えると美味に）。④次に卵黄も3回に分け、③に混ぜ合わせていく。⑤②と薄力粉（100㌘）をヘラで混ぜ、③を加えて更に混ぜ合わせると、生地が完成（塊にしてボウルに入れ、ラップをして冷蔵庫で1時間）。⑥生地を好きな形に伸ばして切ってクッキーの形を作り、クッキングシートに並べて（間隔を開ける）、オーブンで焼く（180度で25分位。形や機種でも差が出ます）。（茅・矢畑S様）

●「おからドーナツ」も簡単でおいしいですよ。①ボウルにホットケーキミックス（200㌘）と乾燥おから（全体の1～1・5割）を入れ、混ぜ合わせる。②①に溶き卵（1個）を加え、まとまりやすい硬さになるまで水を入れて調整。③濡らしたスプーンでまとめながら油で揚げれば出来上がり。（茅・堤K様）

■最近話題の「塩麹」って何？　その使い方も知りたいです。

●麹に塩と水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料で、野菜や肉や魚を漬け込んだり、かけたり、他の調味料と同じように使ったりします。料理も和洋中を選ばず、素材の甘さを引き立たせてくれる優れものですよ。（藤・羽鳥K様）

教えて下さい

●近くに海がある田舎へのお土産にいつも迷います。これという商品はありますか？（茅・矢畑K様）

●冷凍アスパラガスのおいしい料理法。（茅・浜見平H様）

●大根を使った変わった料理。（茅・東海岸U様）

※お答えがない場合もありますので、ご了承ください。

湘南爺々通信 102

陶芸教室　湘南陶舎　藤沢市辻堂6-6-12　TEL/FAX 0466(33)2170　湘南陶舎 検索

「大切なものは何か？」

遂にこのコラムも最終回。折々にタイムリーなテーマをと思いつつ、正に〝爺さんの愚痴〟になっていたような気もする。

〝何かを得れば何かを失う〟という箴言（しんげん）があるが、戦後の日本は何を得て、何を失ったのだろうか。人によっていろいろと考えも違うだろうが、各分野のリーダーたちも個人も、立ち止まって考えなければならない時に来ていると思う。

近頃よく耳にする「我欲」という言葉が、社会のいたるところに湧き出ているような気がする。法に触れない限り言論も行動も自由だが、やっぱり〝法は最低の道徳〟という言葉どおり、自らを律する気持ちが大切なようだ。物事に、すべて良くてすべて悪いなんてことはない。ちょっと見方を変えれば価値観も変わる。バランスが必要である。

他人や組織や社会を責めたい時もあるが、寅さんの映画のように「それを言っちゃーお終いよ！」というやせ我慢が今、最も求められているのではないか。

長い間ありがとう。それではまた、どこかで。（了）

中井康葬

【編集部より】9年間という長きにわたり、本コラムをご担当いただきました中井先生に、心より深謝申し上げます。

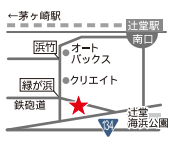
浜竹支店 発　インド料理レストラン　メノン

4月2日(月)から6日(金)まで 得々プラン「オーダー式バイキング」開催～っ!!

インドの名家「メノン家」に伝わる味とともに、本場仕込みの「深くて優しい味わい」が人気の専門店。昨年11月に20周年を迎えたことから今年は様々な謝恩企画を実施中で、4月2日から5日間は、メノンの味を心ゆくまで堪能できる「バイキング」が開催される！

注文はメニューからのオーダー式。カレー（全部見事に違う味の約10種）をはじめ、タンドリーチキンや通常のメニューにはない一品料理など、特別企画ならではのスペシャルな味を存分に楽しむチャンスだ。

また、ランチ時には「天然酵母の自家製ナン」をGETできるクーポン（左欄参照）もご利用あれ！



●茅ヶ崎市常盤町6-54●TEL0467-88-6780●平日11時～14時半L.O.、17時半～21時半L.O./土曜・日曜・祝日11時～21時半L.O.●無休●P10台●貸切可（着席40名・立食60名＝メニュー・予算応相談）

東海岸支店 発　ネットショップ　happy flow

自然・宇宙・気（＝flow）をモチーフに 天然石ジュエリーを「大切に手作り」

時代の流れを感じながら、太古より伝わる「石の力」をアクセサリーに。翡翠やパール（白玉）を中心に「日本人の奥深くに響く石」を選び、その1つ1つをつなぐデザイン・製作に心を込める。

作るのは、東海岸在住の伊藤真琴さん（＝写真左下）。自らが体感してきたヨガや気功、ヒーリング、天然石といった生命的エネルギーへの学びから、持ち主に「愛され、happyを感じられるジュエリー」作りを心掛けるという。桜の花や羽、勾玉などを組み合わせたデザインも多く、〝優しく穏やかに包み込む〟印象が残る。

販売は、netショップ「happy flow」（今年2月オープン）で。

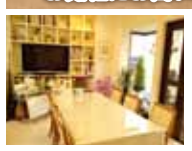
●茅ヶ崎市東海岸南1丁目●TEL090-8050-7818（伊藤さん）●ジュエリーの販売・お問い合わせ等は、ネットshop「茅ヶ崎happy flow」（http://happyflow.cart.fc2.com/）のみで行っています

浜竹支店 発　藍プランニング株式会社

個性的な「洗面台」&「ミニキッチン」で 暮らしの中にお気に入りの場所を作りませんか？

「楽しい、笑顔あふれる湘南の家づくり」をモットーに、〝どんな家に住みたいのか〟を最重要視する住まいのエキスパート。

「お客様の考えるデザインでお好きなパーツを使い、オリジナル洗面台を作りませんか？」と話すのは取締役・川上さん。思いのままに工夫して作られた洗面台は、今まで施行したお客様に大好評だという。人脈やノウハウを駆使し、手間暇を惜しまないことでコストを削減。材料や作業工程は長所と短所を伝え、理解・納得を得ながら作業するので、完成後のお客様満足度が高いそうだ。「毎日使う場所を楽しい空間にしてみませんか？」（川上さん）



●茅ヶ崎市松浪1-1-12ホワイトビル2F（たまやさん向かい）●TEL0467-39-5516●9時半～18時半●水曜定休●新築・リフォーム・不動産仲介●http://ai-pla.com/