

TIME TO BE SLOW  
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

## 最近の関心事

山に蛍！！

私たちの山に“蛍”がいます。  
以前から「ホタルがいるよ」って聞いていたので先日娘と行ってみました。

いました！蛍。ちゃんといました。自分の山のそばに蛍のいる風景があるとは感激です。  
ずいぶん、蛍のいる様子を忘れていたような気がします。大事にしないとイケないです。  
とても幸せな気分になって帰宅しました。  
早く山に住処を移したいと思う夜でした。



イラスト：孫のさら、さき

# 台所通信

だ い ど こ

Vol.10

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい  
森に行き風の音をかんじる  
ゆっくり暮らしたい  
楽しいこと  
美味しいこと  
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた  
ほっこり通信を私の台所から・・・





# 簡単おかず

## サーモンのホイル焼き山椒風味

(材料) 2人分

- サーモン 2切れ ※魚が苦手な方は鶏肉でもOK
- 酒 小さじ2
- しいたけ 2個(しめじや舞茸などでも)
- 長ネギ 1本

- (A) 食塩 少々  
 ごま 小さじ1  
 ごま油 小さじ2  
 粉山椒 少々

(作り方)

- ①サーモンに酒をふりかけアルミホイルの上に乗せる。
- ②しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ③長ネギを粗みじんにして器に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ④①の上に③をのせアルミホイルで包んでオーブンで15分ほど焼く。

## 紫蘇ジュース

夏に最適な飲み物です。なんととっても鮮やかな赤がなんとも体に良さげな気がしませんか？

(材料)

- 赤紫蘇の葉
- 白砂糖
- クエン酸

(作り方)

紫蘇の葉と砂糖を水に入れ、砂糖がとけるまで煮出す。砂糖が全部とけたらクエン酸を適量入れて鮮やかな赤が出れば出来上がり！

飲むときはよく冷やし、氷水を入れ濃度調節します。



## 台所の知恵袋

◎ジャガ芋の保存・・・リンゴ一個と共に(リンゴから出るエチレングスがジャガ芋の発芽を抑えてくれる)

◎固まり肉は紅茶で煮る・・・ブロック肉は紅茶で煮込む。と臭みが消えビックリするほど柔らかくなります(紅茶のタンニンの働き)

◎魚を焼く時は・・・焼き網に酢を塗っておくと綺麗に焼けて後片付けも簡単。青魚などは身にも薄く塗っておくと臭みも軽減されて美味しさアップ!

## 「合掌」

Vol.2で紹介したご近所のWさん、98歳。先日、奥様が「爺ちゃん入院しているんだわ」と言っていたので、我が家の庭の紫蘇で紫蘇ジュースを作って持っていったら、すでに時に遅くなくなっていらっやいました。一週間ほどになるといいます。

「もらった英語の辞書を枕元に置いていつも眺めていたから、お棺に入れてあげたよ!」との事。最後まで学ぶ心をお持ちだったWさん。有難うございました。合掌。



台所通信(だいどころつうしん)Vol.10 2010年8月号

(発行)株式会社ユアシステム 湯浅美知子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) [yuasys.miwako@gmail.com](mailto:yuasys.miwako@gmail.com)

(アグリブログ) <http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアシステムにて検索できます)

(住所) 〒961-8055

福島県西白河郡西郷村道南西 103 番地

メゾンドハウスまるぜん 103 号室

(TEL) 0248-21-5012 (FAX) 0248-21-5013