

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

脳の活性化

わが社のコンセプトには「心地よく暮らしたい」とあるが、
「太陽の光を浴びる」ことも大事だと考えている。
太陽の光を浴び、できれば歩く。それも少しだけ早歩きで。
そうすることで人間の脳を活性化させるという効果があるらしい
(先日、テレビで脳科学者が言っていた)。

「料理をする」というのも脳の活性化に一役買うそうだ。
料理は順番を考えるので脳が活きる。たしかに段取りを間違うと
時々とんでもないことになる。
そうすると日常のちょっとしたしぐさに脳を活性化させるヒント
があるような気がする。掃除や洗濯・・・どれも順番を考える。
だから、そんなこんなで「主婦」という仕事は家族の脳の活性化
につながっていくのではないかと考える。

太陽の光がなければ何もかも死んでしまう。家族の中で主婦と
いう脳がなければ機能していかないことも多々ある。それは自分
自身が病気になってハッキリわかった事でもある。

台所通信

だ い ど こ

Vol.17

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

鶏手羽先と根菜類の炒め煮

(材料)

鶏の手羽先、根菜類(大根、人参、れんこん等)
油、料理酒、醤油、味醂、酢

(作り方)

- ①鶏手羽先を油を引いたフライパンで焼き色が付く程度に炒める
 - ②①に料理酒を入れ一度煮立たせ、次にしょうゆ、味醂を入れて中火で煮込む
 - ③鶏手羽先に火がとおち、やわらかくなったら酢をまわしかける
 - ④根菜は別の鍋で湯がき、やわらかくなったら手羽先と合わせ、味が付くまで煮込む
- ※具材は固ゆで卵、里芋、ジャガイモなどでも美味しく出来ます。

三月は弥生

今月(三月)の別名、「弥生」の由来は草木がいよいよ生い茂る月「本草弥生ひ月(きくさやおいひづき)」が詰まって「やよひ」となったという説が有力。他に、花月(かげつ)、花見月(はなみづき)、桜月(さくらづき)、暮春(ぼしゅん)等の別名があるそうです。こうしてみると、徐々に春に近づく足音が聞こえてきそう。

調べていくうちに月の別名は、移り行く日本の四季がぎゅっと詰まっているすばらしい文化だと感じました。日本人の四季に対する豊かな感性が様々な別名を与えたのだと思います。一年の三分の一だけ、紹介します。

一月・・・睦月、霞染月(かすみそめづき)、早緑月(さみどりづき)など
二月・・・如月、梅見月、雪消月(ゆききえづき)、令月など
三月・・・弥生、春惜月(はるをしみづき)、雛月(ひいなづき)など
四月・・・卯月、植月(うえつき)、夏初月(なつはづき)、木葉取月など
四季を大事にする心が、現代の私たちにも伝わってくるようですね。



笑う



夫はツッコミどころ満載の人で、しかも1個ツッコむと2〜3個は返ってくる。

そのたびに「笑い」が起こるから、ケンカしていたのもついでにそへいってしまう。

温泉玉子を作った時のこと。

夫が食べ物をよくこぼすので小さめ器に入れて出した。

しかし夫はその器をカラ入れに使い、玉子を手で持って食べ始めた。私があわてて

「お父さん、黄身がこぼれるから皿に入れてスプーンで食べるようにしたのに、なんでわざわざ手に持っているの?」と聞いたら、夫は不思議そうに

「何でこぼれるの?」

言うな否やパクッとひと口で玉子を口に入れてしまった。

たしかにこぼれるはずもない!ひと口

で食べてしまえばいいのだから。

そこでふたりで大笑い



笑いは免疫力を高めるのだそうだ!



台所通信(だいどころつうしん) Vol.17 2011年3月号

(発行)株式会社ユアSYSあぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) yuasys.miwako@gmail.com

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

(アグリ・ユアSYS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