

TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

関心事

三春の滝桜を。

毎日の報道ニュースを見て、こんなに涙する日々は無いのではなからうか？

こんな日々の中でも植物はしっかりと冬に耐えてきた喜びを出すように芽を出し、あたりは緑色に染まり、気が付けば桜の便りも聞こえてきました。

今回の地震の大きさに桜も驚いているのか、遠慮がちな様子で、いつもの年より少し遅く感じます。

福島県三春町に樹齢千年以上といわれる「三春の滝桜」があります。震災の影響を心配していたけれど、どうやら咲いているとの情報を得て、4月17日に行ってみたら、けっこうな人出。バスでやってくる観光客はさすがにいなかったけれど、マイカーでの花見客は大勢いました。花は半分くらい咲いていて、見頃はしばらく続きそうです。（南側が咲いて北側が咲くまで10日以上といわれているそうです）

帰りに滝桜の子孫を購入しました。

山の環境に対応してくれるかどうか心配だが、震災にもびくともしない滝桜の生命力に復興の願いを込め、私たちの山へ植樹しました。（ブログに写真を載せたのでご覧ください）

がんばろう！福島！

台所通信

だ い ど こ Vol.19

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音を感じる

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・・・

メルトダウン

さっきから何だかニオイがする？って思っていたら思い出した！

日曜日、秋田へ持って行く「サムゲタン」・・・韓国の料理、作っていました。

時々朝一から電気鍋を活動させているのにその料理のニオイがするまで忘れていた事が多々ある。これは脳がメルトダウンしてきたのか？



「メルトダウン」・・・夫が使い始めて今年のマイブーム的な感じです。

ちょっと仕事に変な方向になると「お前メルトダウンしたか？」など・・・

体が変調しだすと「ちょっとメルトダウンしてきたからビールでも飲まないかと戻せない」なんて・・・

体調がメルトダウンした兄貴へスープのお見舞いを持って行きましょうか。
すぐ冷凍してその日迄じっくり寝かせますよ、勿論！

YUASYS



毎日、頭上を自衛隊のヘリコプターが通る。自衛隊の車両が忙しそうに道路を走って行く。職務とはいえ、毎日本当におつかれ様と心の中でつぶやいている。

東北人はがまん強い。
しかしその強さも、限界が来ているのではないだろうか？一日も早く笑って過ごせる日常が戻ることを祈っています。



福島はいつまで我慢すればいいの？原発の恐怖といわれのない風評被害。農業、酪農、漁業、健康。一言に天災だから仕方がない・・・では済まされない不安、怒り。こんな気持ちをごこへ持ってあげればいいのかわからない。

疲労回復に枝豆を



ビールのおつまみに「枝豆」。これ、最高の組合せ。枝豆には「畑の肉」とよばれ栄養価が高い大豆と同様の栄養素が入っているそうだ。

たんぱく質、炭水化物、脂質、カリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンK、ビタミンE、食物繊維など。

さらに注目すべきは更年期障害や骨粗しょう症予防の働きを持った「大豆イソフラボン」も含まれており、なんと大豆にはないビタミンC、カロテンも含まれている。これらが含まれていることによって、枝豆には疲労感や食欲不振などに効果があるといわれている。

実際、私がガンだとわかり、検査でへとへとになっていたとき、それを救ってくれたのは「枝豆の冷製スープ」だった。



疲れた体にビールと枝豆！
さあ、張り切っていきましょう！



台所通信(だいどころつうしん) Vol.19 2011年5月号

(発行)株式会社ユアスアグリ事業部 湯浅美知子

(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・ユアスにて検索できます)

(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) 036-856-2466★FAX番号が変わりました★