



あけましておめでとぅございます



今年は少し寒さが厳しいように思われますが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか？

こちらは、日本海側とは違い、かなり穏やかな三が日をすごす事ができました。

日本海側にあたる私の実家の秋田や、新潟に近い会津地方はかなりの大雪に見舞われた様子。まだ屋根の雪下ろしは大丈夫でしょうか？

雪国で少し早い雪のお出ましで少々戸惑っている感がありますね。

この冬は実家も兄のいない初めて冬になって義姉は大丈夫かと心配するばかりです。

兄がいるのといないでは、不安の度合いがかなり違ってくるかもしれません。息子や若い孫達が

がいるにしても横にいつもいた

兄がいらない、この冬はもっと寒さが厳しく感じるかもしれません

ん。無事に乗り切って春には笑顔で会いたいものです。



マクロビジンは

先日孫が泊まりに来て、マクロビジはんのお弁当を作って、写真をとって、そのレシピなどを書いていく宿題の手伝いをした。

西郷(にしごう)村の熊倉小では週に何回かマクロビジはんの給食を出すらしい。マクロビジはんなら常にたべている。

白米、十六穀米、麦などを足して、いつものジはんにしている。

あわやヒエや麦、アマランサス、キヌア、きび類など、もち米を入れていく訳でもないのに、モチモチして美味しー！これには、ジま塩が良く合う。だからいつものお弁当には、十六穀ジはんはジま塩ふって、このおにぎりも最高だ。

そして、「胡桃味噌」と「大根、人参、玉葱、パプリカ、小海老のマヨネーズ和え」こんな感じでマクロビジはんのお弁当は出来上がり！ちよっと物足りないのでハタハタの卵を足した。





関心事 ドームハウスのはなし

実は将来の夢はユアシスの山にドームハウスを建てて住むこと……なのだが、そのままだとドームハウスの話題がカナダからきている。ネットサーフィンしていたら、カナダでドーム型のホテルを経営していて、それがけっこう話題になっていて、いつも満杯の状態らしい。その人は森の中が好きで、いつも森で遊んでいたが、とうとう森に住むことを考えて、自分で球体型のハウスを作ってしまったようだ。

それが友人達の評判となって、今ではいくつかのドームハウスを作りホテル経営しているのだそうだ。

球体というのはどうやら「いやし」のアイテムには良いらしい。都会の疲れた人達はこのドームハウスで、すっかり元気になって帰っていく様子だ。

このドームハウス。以前羽鳥湖にあるレジャー施設で子供達から結婚記念日のプレゼントにと宿泊したことあって、それ以来すっかり気に入っていたのでネットで調べたりして、山に建てるなら、こんな感じが面白いかもしれないと秘かに考えていました。それにこの球体の中、とても落ち着くのです。これはやはり心が疲れた人にとってはテラピーになるのではないのでしょうか？

このカナダのドームハウスは、手作りで、ほんとうに「球体」なのです。三本の木にロープで結ばれ、3-4mほどの高さに固定され近くの木を取り巻くように作られた螺旋階段を昇って入室するようになっているらしい。

ドームの映像がネットで見られますので興味のある方はご覧になってはいかがでしょうか。



リンク先<http://youtu.be/npW8rJdhHQ0>

寒さを乗り切るには……

寒さを乗り切るには体にビタミンCは欠かせないようです。やはり、こたつにミカン。

このアイテムは日本人には欠かせません。

年末の紅白歌合戦の頃からミカンは箱買いに走ります。しかし市場はうまーく高値になるので安く手に入るところを選んで買い込まなければなりません。

この冬のミカンというのはやっぱり体が欲しがっている気がします。だから箱買いしても一日何個も胃袋の消えてしまうので、すぐ無くなってしまいます。

そして寒さを乗り切るアイテムとして、体を中から暖める食べ物、香辛料、一味や七味、生姜、ハチミツなど「ハニージンジャー」な飲み物など今年も流行りそうな気配。

そして、鍋物は欠かせないでしょう。

日本全国様々な鍋物があって楽しいものです。ハタハタが手に入ったときは「しよつる鍋」。キムチがあるときは「豚キムチ鍋」。そして辛さと美味しさを追求するならタイの「トムヤムクン」は欠かせないアイテムとなりました。

我が家はすっかりタイブいてしまいました。旨、辛、酸、甘のハーモニーがどうにもヤミ付きになってしまったのです。

鍋の時、チヨット酸味を足してやると、旨さが倍になります。ラーメンの時も、半分のスープの時に酢を入れてみると、これがまたいけます。酸っぱいものかあまり得意ではない私かなぜタイ料理にはまったのかいまだに不明ですが。

「ヤムウンセン」や「パッタイ」そして青いパイヤが手に入ったらサラダにしてみましよう。

