



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

貝原益軒の養生訓

「養生」の第一歩は「心気」を養うこと。
怒りと欲に流されず、心穏やかに生活して気をいためないことが大事なんだとか。
「心気」とは五臓六腑の中心で、体に気を巡らせるパワーの事。「心気」が弱くなると血の巡りが悪くなる。中国では不整脈も心気の滞りと考えるそうです。
体を血が滞りなく巡ることが「養生」の第一歩。

怒りや極度の緊張は胸をドキドキさせたり血の気を引かせたりします。そういう生活は「気」を痛めるからよろしくない！という事になります。

さて、痛んで磨り減った「心気」は増やす事ができないのだろうか？いかんせん簡単には増えません。だから「養生しろ！」と益軒さんはおっしゃるのです。

また「心気」は喜びを感じると増えるのでは？という見方もあり、穏やかな喜びや嬉しいという気持ちは「心気」に良いといわれています。

（日本経済新聞コラム佐光紀子「温故知新のエコライフ」より）

台所通信

だ い ど こ Vol.4

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④

発見！意外な組み合わせ「キムチ風味の小アジの唐揚げ」

（材料）

- ・キムチ鍋の素・・・（アミ、塩辛などが入っているものが良い）
- ・小アジ

（作り方）

- ①小アジは水でサッと洗う。
- ②臭いの移らないホーローのふた付き容器などに、小アジを並べ、キムチ鍋の素を入れておく。
- ③漬け時間は1日～2日ほど。熟成されて骨ごと食べられるやわらかさになります。
- ④片栗粉をまぶして揚げる。

☆骨ごと食べられてカルシウムの補強にも役立ちます。

YUASYS



タイの子供達の話

さきの「養生訓」の続きで

タイの東北地方は貧しい地域で一人当たりの年間所得は日本円で6万円ほどらしいです。でも、子供達はみんな笑顔！

人間はみな「満足」という水を入れるコップを持つ。

コップの大きさは人それぞれ。少しの水で満杯の人もしればバケツ一杯入れても、入れても足りない人もいる。

タイの子供達のコップは小さい！

だから小さい幸せを見つけて笑って暮らす。

私のは大きくて恥ずかしい。

コップをもっと小さくして色々な幸せを感じ取れるようにしたい！

これはある高校生がタイに行った時の話でした。

厳しいことも 多い中、あれもこれもではなく

身近な幸せを感じ取れるようにしなくっちゃいけないのね。

（以上、日本経済新聞コラム佐光紀子「温故知新のエコライフ」より）

タイに次男が赴任しているせいかタイに関する事が気になる昨今です。



ジャガイモがたくさん手に入った時に・・・

おやつや朝ごはんの代わりにぴったり。腹持ちも良い

「ジャガイモのお焼き」を紹介します。栄養たっぷりで小さい子やお年寄りにもお勧めです。（このレシピは私が毎週楽しみにしている日経土曜版「かんたん美味」のコーナーを参考にしました。）

（材料）

- ・ジャガイモ 中3個 ・タマネギ 1/2個
- ・★（卵1個、片栗粉大さじ1、塩小さじ1/3、胡椒少々）
- ・サラダ油 大さじ1

（作り方）

①ジャガイモは皮をむいておろし、ザルに入れてマッシュポテトくらいのやわらかさになるまで水気を切る。

②①に★を混ぜる。

③フライパンにサラダ油を入れ熱し、生地を直径7cm程度に広げ、弱火で焼く。焼き色が付いたら裏返して焼く。

ヨーロッパの「ポテトパンケーキ」のアレンジで、本場ではりんごジャムなどを付けて食べるそうです。好みなのですが、醤油やマヨネーズ、酢醤油や辛子で食べると、とてもおいしいですよ。

Yuasys

台所通信(だいどころつうしん)Vol.4 2010年2月号

(発行)株式会社ユアシスあぐり事業部 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・ユアシ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) 0248-21-5013

