



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

脂肪型肥満体型の我が身を見てつくづく  
デトックスしたいと考える。

デトックスする、という言葉を目にする事が多い。その意味することは「毒素を除去すること」(detoxification)の略語で、体内に蓄積された有毒物質を体の外に排出する、あるいはその毒素を無害なものにすることを指す。

なんだか難しそうだなあ~と思っていたら、日々の生活で基本のデトックスは実行できるそう。体内の毒素の約75%は便から排出されるので、便秘を良くすれば毒素の排出量も増える。そこで2つのポイント！

- ① 食物繊維をたっぷり取る。  
効果が高いとされる食材・・・玉葱、葱、ニラ、ニンニク、牛蒡、サツマイモ、キノコ類、こんにやくなど。
- ② 水を飲んでじっくりと汗をかく。

これで今日からスッキリ美人！・・・になれるかな？

# 台所通信

だ い ど こ

Vol.5

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⑤

かわはぎと野菜の“超”美味っ！酢漬け

### (材料)

- かわはぎ(干物)、人参、セロリ
- ★酒、みりん、酢、しょうゆ少々

### (作り方)

- ①野菜は、適当な乱切りにする。
- ②★を一度煮立たせ、漬け汁を作る。
- ③かわはぎ、人参、セロリの順に容器に入れ、漬け汁に漬ける。
- ④重しを乗せ、3日~1週間で食べごろです。  
(重しが重いと早く食べられます。)

### (アレンジ)

野菜を赤カブとカリフラワー、かわはぎを「イカくん」にしても美味しいですよ。

## 春近し



2月11日は「白河だるま市」。白河地方はだいたいこの日を境に春が来るんだなア~と思われる陽気にシフトしていく。

例年だるま市の日は寒さの厳しい天気になるのだが、今年も例外なく午後から雪となり、まるで冬小僧の最後の悪あがき!・・ともいえるような天気だった。

遠い故郷秋田では横手のかまくらや男鹿のなまはげ祭りの季節。とはいえ実際になまはげさんに会ったのは生涯に一度だけ。小学校の手前5才頃のことだった。

玄関まで来て、「泣くご(子)はいねがァー!」とあの怖~い顔で、包丁を振り上げるのだから私は母に隠れてびい~!びい~!泣いた。

秋田もやっぱりこの小正月行事が過ぎると春が近くなる。



## 姉と「やましな」と。

九州の姉が、長年勤めていた会社を退職するにあたって遊びに来た。ちょうど私の周りでは悲しいことが続き、せつかく来てくれたのに観光もさせず殆ど留守番させてしまったが、精神的にほんとうに助けてもらった。

どうしても暗くなりがちな心を、ポジティブな姉の明るさに支えられた。(多分本人はそんな考えではなかっただろうが・・・)

「遠くの親戚より、近くの他人」というが、まあ遠くの兄弟もいいもんだ。感謝!

\* \* \* \* \*

秋田の実家に帰ると義姉が必ず作ってくれている思い出の郷土菓子「やましな」。

お世話になった姉にどうしても食べさせたくて、「やましな粉」を秋田から取り寄せ、紫蘇は自家製を用意し、作っておいた。

それなのに・・・姉は、開口一番

「これはあっツアのやましなじゃない!」(あっツア→義姉のこと。)

「これはただの粉だ!」

喜ぶかと思っていたのに、全否定された。

悔しくなって、もう一度作り直して帰り際に渡したら、またまた「違う!!」のひとつこと。

ウーン、これは年季の差? 「あっツアのやましな」に近づけるのはいつの日になるだろうか?

Yuasys

台所通信(だいでこつうしん)Vol.5 2010年3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](mailto: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