



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

毎月いただいている『モクファーム通信』。
それは喜多方市塩川町でモクファーム（農園）を経営なさっている夫のイトコからの通信。
5月号に『ナルホド！』という記事。

<耳よりニュース>より
脳をだます。

脳細胞はけっこう暗示にかかりやすいので
『もう年だから・・・』とか、『イマイチ調子良くない・・・』『若くない！』などと思うのはあまりよろしくないそう。

そんなことを言ったら最後、脳は『ふ～ん、そうなんだ』と
思ってしまう、それなりの細胞を作る指令を出すらしい。

だから、『まだ若い！』『ぜ～んぜん大丈夫！』と脳に暗示を
かけると脳は若い元気な細胞を作るよう指令を出すらしい。
ナルホド！

若く生き生きと生活するには、脳をだまして、いえ、暗示に
かけて生きていこう！
ファイト！おお～！

モクファーム：<http://blog.goo.ne.jp/moku-farm>

台所通信

だ い ど こ

Vol.8

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・・・



アグリ活動日記

～我が畑のニューフェイスを紹介します～

「食用ホオズキ」

南北アメリカ、熱帯アメリカ原産 ナス科一年草
 耐暑・・・強い 耐寒・・・弱い
 花期・・・7月～9月 収穫期・・・8月～11月
 ビタミンA、C、E カロチン ビタミンB群のインシ
 トールが豊富でコレステロールの低下、美肌、脂肪肝
 予防などに期待できる。



「ルバーブ」

シベリア原産 別名シヨクヨウタイオウ
 タデ科

草丈は1～2 m

繊維質と有機酸、カリウムを多く含む。
 カリウムは体内の塩分をうまく排出して
 体液の成分バランスを整えむくみを抑え

る効果があり、血圧の正常化が期待できる。また、茎の赤い色
 はアントシアニンという成分で、抗酸化性から活性酸素を抑制
 する働きがある。癌の発生を抑制すると共に老
 化予防にも期待。

フキのように茎の部分を食べる野菜。

ジャムにしてパンやヨーグルトで食べると良い
 そうです。



☆ ミニ情報 ☆

福島県西郷村にある「林'養魚場まつり公園」。釣りと食事ができる養魚
 場で、最近では「ターツの旅」で紹介されました。広大な敷地には良く手入
 れされた庭木。釣りをして、食事をして、ゆったりとお庭散策も楽しめる素
 敵な場所です。

ただ今つつじが見頃です。ぜひ、足を運んでみては？

(林'養魚場) <http://www.hayashitROUT.com/>

簡単おかず⑧

竹の子のピクルス

(用意するもの)

- 竹の子 中1本分
- (A) 米酢 1カップ
酒 1/2 カップ
水 1/2 カップ
唐辛子 1本
てんさい糖 大さじ1
塩 小さじ1
山椒の葉 5～6枚

- 清潔な保存容器

(作り方)

- 1、竹の子を茹でて、食べやすい大きさに切る。
 - 2、(A)をひと煮立ちさせてすぐ火を止め、冷ます。
 - 3、保存容器に竹の子を入れ、(2)をひたひたに浸かるく
らい注ぎ、冷蔵庫で保存する。
- ☆食べ頃は大体10日めくらいです。

(アレンジ)

細く切って食べるラー油に入れても良いでしょう。
 お寿司にも使えそうです。

台所通信(だいどころつうしん)Vol.8 2010年6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

YUASYS