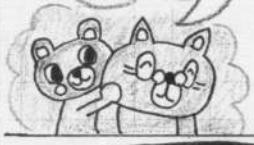
たらとホウレン草のホワイトシチュー

材料 4人分

生たらの切り身	4切
玉ねぎ	2個
ホウレン草	1把
ベーコン	5~6枚
牛乳	3カップ
白ワイン	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ1
バター・塩	



作り方★4人分★

1 玉ねぎは1.5センチ四方に切る。ホウレン草は根元を切り、長さ3センチに切る。ベーコンは幅2~3センチに切る。たらは、皮のついている面を下にして置き、皮と身の間に包丁を寝かせて入れ、上下に動かして皮をそぎ取る。さらに3等分に切る。

2 鍋にオリーブオイルとバター大さじ1を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒め、白ワイン、水1カップを入れ煮立て、たらを加え5~6分煮、牛乳を入れて、ひと煮し、塩で味を整え、ホウレン草を入れて火を止める。

みんなの絵本

どろぼうとおんどりごぞう
ナニー・ホグロギアン 文/絵
はら しょう 訳
アリス館 1,214円

家族で百人一首

名にし負わば 逢坂山の さねかづら
ひとにで知られて くるよしもがな
三条右大臣

意味　恋しい人に逢って一緒に夜を過ごすという意味を持つ「逢坂山のさねかずら」よ。その長いつるをたぐるようにして、誰にも知られず、恋人に会いに来る方法があればいいのに。

解説　「逢坂山のさねかずら」が、なぜ恋しい人と逢って夜を過ごす意味になるのか。それは「逢坂山」と「逢う」を、「さねかずら」の「ね」と「寝」を掛けているからです。「名にし負はば」とは、その名にふさわしいように、ということです。

パイプの内側が汚い

排水口の手入れは完璧なのにそれでもニオイが消えない時には、排水パイプの内側に汚れがたまっている証拠。そんなに汚れた時は針金ハンガーと古歯ブラシ4本で専用のブラシを作れば簡単。届かない汚れもスッキリ。

◀専用ブラシの作り方▶

ある日、ローストしたおんどりをどろぼうに盗まれたちびの男の子、メルコン。けれどメルコンはきっと仕返ししてやることを誓う。けれど盗みを続けるどろぼう。相変わらずどメルコンが次々とそれらをとり返す。「おんどりのしかえしさ。」というメッセージを残して。小さくてもかしこく勇気のあるメルコンが痛快。

ガスのおはなし

●ガスはエネルギーは環境にやさしいのです●

ガスは燃えるエネルギーなのでCO_2が多く発生するイメージがありますが、実際は他のエネルギー(電気等・火力発電時)と比べてCO_2の発生量は少ないのです。欧米では最も推奨されているエネルギーなのです。イメージだけでなく実際を知っていただきたいです。

今年一年ありがとうございました。来年もよろしくお願いします。大雪の日に息子が寝返り成功!!ごろんごろんと楽しそうです。

野菜くん

アクの強いシュウ酸野菜で、アクの主成分はシュウ酸と結石になります。多量に食べる時は塩を加えた熱湯でゆでて水にさらしてアクを抜きます。茎がしっかりとしていて葉肉が厚く緑色のものを選びます。

ホウレン草

旬
2月と11月
栄養分
ビタミンA
ビタミンB2
カリウム
鉄