おためしごはん

もみじきのこ

●生シイタケ　200枚
●ニンジン　100g
●塩　少々
●柚子酢　大さじ2
●春菊　8枚

★作り方★　4人分

①生シイタケは塩をふって焼き、縦に細かく切っておく。
②柚子を絞り、分量の酢に塩を加え、合わせ酢を作っておく。
③ニンジンをすりおろし、②の合わせ酢を加える。
④おろしニンジンで、①の焼きシイタケを和え、器に盛り、春菊をあしらう。

家族で百人一首

夏の夜は　まだ宵ながら　開けぬるを
雲のいづこに　月宿らむ
清原深養父（きよはらのふかやぶ）

意味　日が沈んでまだ間もないと思っていたら、いつの間にか夏の短い夜は明けてしまった。沈みそびれた月は、今ごろ雲のどのあたりに隠れているのだろうか。

解説　夏の夜は短く、秋の夜は長い。ひと晩中照明が明るい現代では、そんな実感も薄れていますが、この歌は、夜の灯が少なく、人々が静かに月と対話していたころを想像させます。

みんなの絵本

★換気扇の油汚れのベトベト①
ーつけ置きなら手間ナシー

しばらく掃除していない換気扇は、油汚れでベトベト。これをラクに落とすにはつけ置き洗いが一番。

換気扇のコンセントを抜き、羽根式、フード式とも、外せるものはすべて外し、これをシンクにポリ袋を入れ、水とつけ置き用洗剤を溶かした中につけ込み、汚れが浮いてきたらスポンジで傷付けないように軽くなで洗い。その後よく水洗いし、乾かす。スッキリきれいになります。

マルーシャはかあさんに言われて村までカブを買いに行ったのですが、途中でお金を落としてしまいました。そこで森に行けばカブが生えてるかもしれないと奥深く入って行きました。しかし、そこには恐しい魔女バーバ・ヤガーが住んでいて、マルーシャは捕ってしまいました。そして毎日、手伝いをさせられて…。どこにも行けません。さあ、マルーシャはどうなるの？

野菜くん

しいたけは低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富です。特に生活習慣病や便秘などの方にオススメです。また抗がん作用、血圧降下作用、コレステロールを下げる効果があり、現代人には欠かせない食べ物です。

★事務所スペース無料開放★

伊藤燃設では、事務所の開きスペースをご希望の方に無料でお貸ししています。例えばサークルの活動場所や教室をお探しの方などにご利用いただけます。詳しくは担当伊藤美香まで。TEL0594-22-1778

●現在、水・木・土とパソコン教室開催中。TEL23-3822（水谷まで）。プリザーブドフラワー教室も開催中。次回は10月24日TEL23-1658（佐野まで）

プリザーブドフラワー教室でアレンジメントを作りました。すっかり秋らしくなり、空もきれいでお散歩が楽しい毎日です!!