

おためしごはん

とりそぼろの...
ふるふき
だいこん



- ダイコン 4cm厚4切
- 鶏挽肉 100g
- だし昆布 10cm角
- 砂糖 大さじ3
- 米 大さじ1
- 赤味噌 60g
- 水 300cc
- 片栗粉 大さじ1
- 柚子の皮 少々

- ★作り方★ 4人分
- ①ダイコンは4センチの厚さに輪切りにし皮をむいて面とり。裏に十文字の隠し包丁を入れる。
- ②鍋に昆布を敷き、かぶる程度の水とガーゼに包んだ米を加えて火にかけ、煮立ったら昆布を引き出し、軟らかくなるまで煮る。
- ③鍋に水を煮立て鶏挽肉を入れ、4〜5分煮て、アクをすくい砂糖と赤味噌を加えひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ダイコンの水気を切って器に盛り、とりそぼろをかける。柚子の皮をおろしてのせる。

みんなの絵本

おんとうもも
文京 森山 健絵
片山 健 著
偕成社
1,200円

くまの子がかごを下げて歩いている。時々かごの中をのぞいては、なんだか嬉しそう。道端できつねの子に会い、た。くまちゃん、何持ってるの。「お弁当」。「お弁当持ってるよ」。おやあや子ごまちゃん、おとうさんのお昼ごはんを届けるのかしら？一箱に食べる約束をしたのかしら。秋の日の小さな出来事です。

家族で百人一首

白露に 風の吹きしく 秋の野は つらぬきとめぬ 玉ぞ散りける
文屋康秀の子

意味 風がしきりに吹く秋の野では、草の葉の白の露が、まるで糸を散らした玉飾りの真珠のように、はらはらと散っていくことだなあ。

解説 玉は真珠のこと。古代から貴族たちはそれを身につけて首飾りなどにしていた。玉がバラバラにならなくなった。草の葉の露が散らばる。日本のは、露は日本の古典に多く登場します。

★換気扇の油污れのベトベト②
— 太陽熱を利用 —

ラクしてキレイ!
お掃除おまかせ!!

キッチンのおそうじ

よく晴れた日に取り外した換気扇を日なたにしばらく置きます。その後、強力洗剤をかけたポリ袋に入れて蒸らし、汚れが落ちてきたら、古歯ブラシや割りばしで落とせばOK。最後に水洗いし、そのまますぐ乾燥させます。

自然乾燥させる場合は、洗剤をかけたら蒸らす手早く汚れを落とす。水洗いすれば大丈夫。

野菜くん

だいこん

大根には消化酵素ジアスターゼが含まれています。大根がらには消化を助け、整腸作用があり、胃の弱い人や便秘の人に交り果がおすすめです。

ダイコンはビタミンCが豊富です。葉は根より葉の方が栄養豊富です。特にビタミンA・Cが多く、ニギビヤ吹き出物に良いです。遠くは、すしりりと重く、みずみずしいものを。新聞紙などに包んで、長持ちします。

★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。TEL 0594-122-1778

●現在、水・木・土とパソコン教室開催中。TEL 23-3822(水谷まで)。プリザーブドフラワー教室も開催中。次回は11月28日。TEL 23-1658(佐野まで)

11月11日にイベント開催します。お楽しみ会に息子と初参加!! 天気も良くてとても楽しかったです!!