11月といえば・・・。

vol.4号 平成23年11月号
（通算vol.173）

月1宅配ケーキ。栗、柿、カボチャ

11月といえば“涼しい”から“寒い”へ変わる季節です。“体育祭”から“文化祭”、“半袖”から“長袖”へ確実に変化していく季節です。

そして11月は、私事ながら誕生月。しかも1日が私の誕生日。11月1日と1がつくなら良いのに、何だか縁起が良いような気もするのですが、どうなんでしょう。“何かいいことありますように”と願う1年の始まりでもあります。

散歩道

愛犬りづの散歩コースには、いろんな発見があります。例えばこの猫。ホース格納箱の上によく寝てます。近所の子どもたちの話では、「犬に追いかけられないようにあそこにいるんだよ」という話です。

なるほど、最近犬を飼っている人が多いので、猫なりの犬対策でしょう。

そしてキウイがなっている庭もあります。白い小さな花が咲き、やがて小指の先程の小さな赤ちゃんの実がなり、10日頃には売っているキウイになります。いつ収穫されるのかなあ？、なんて毎日横目で見ながら通り過ぎます。

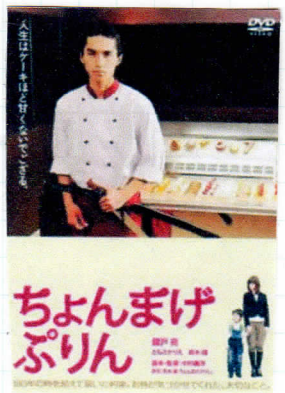
家の前の街路樹は、ハナミズキです。毎年桜が散るのと入れ替わりにピンクと白のかわいらしい花を咲かせて和ませてくれます。

そして10月になると、赤い実をつけます。この実を植えると、10年程で花が咲くようです。10年後を思い描き、種を植えるのも良いかもしれません。

さて、左上のミキサーとコップに入ったグリーン液体は何かというと、私の朝ごはんです。体調を整えるのと便秘にもよいそうです。

作り方は簡単。ホウレン草や水菜、コマツ菜などの野菜とバナナ、リンゴなどのフルーツを4対6でミキサーにかけるだけ。見た目程飲みにくくありません。バナナを多めに入れるのがコツでしょうか。

おススメDVD



「ちょんまげぷりん」をご存知でしょうか。江戸時代のお侍が現代へタイムスリップするお話。そこで母子家庭の親子と知り合います。現代と江戸時代のギャップにとまどいながらも、懸命に生きる侍の姿に学ぶことも多い作品です。神足ですが子役にあの人気者も鈴木福くんが出演しています。その愛らしさにも釘付けになります。

フライパン ひとつでできる 簡単！かぼちゃグラタン

4人分

材料 かぼちゃ 1/4個
玉ねぎ 1/2個
ホワイトソース 1缶
牛乳 250cc
コンソメ 1/2個
ピザ用チーズ、バター、塩・こしょう 適宜

1、かぼちゃはラップにつつみ、4～5分加熱。一口サイズより少し小さめに切り、玉ねぎは薄切りに。

2、熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。

3、これにホワイトソースと牛乳、コンソメを入れ、切ったかぼちゃを加え軟らかくなるまで煮込む。

4、塩、こしょうで味を整え耐熱皿に移し、ピザ用チーズをかけてオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

“冬至にはかぼちゃという程栄養価に優れているかぼちゃ。値段も手頃なのでいろんな料理法でたくさん頂きましょう。