

簡単クッキング



きのこの
炊き込み
ご飯

- ＜材料＞ 2人分

 - ・米……………1合
 - ・まいたけ……………50g
 - ・しめじ……………25g
 - ・鶏もも肉……………1/4枚
 - ・A「塩……………小さじ1/3
しょうゆ……………大さじ1/4

作り方

 - ①米はといでザルに上げ30分おく。
 - ②鶏肉は15cm角に切る。まいたけは手で食べやすく裂く。しめじは石づきを切り、長いものは半分にする。
 - ③炊飯器に米とAの調味料を入れ、通常の水がけにしてよく混ぜ、表面を平にする。
 - ④をのせて平らにし、ふつうに炊く。炊き上がったらいちへり未だて器に盛る。

フィール編集委員作



エリンギ
の明太子
クリーム
スパゲツ
ティ

- 〈材料〉2人分
- ・スパゲティ……………160g
 - ・エリンギ……………1パック
 - ・目割れ菜……………1／2パック
 - ・辛子明太子……………1はら(約50g)
 - ・生クリーム……………大さじ4
 - ・塩……………適量
- 作り方
- ①大きめの鍋に湯3／4を沸かし塩大さじ2を加えて、指定の表示時間どおりにゆであじめる。
- この間にエリンギを適当な大きさに切り、目割れ菜の根元を落とす。
- 辛子明太子の身をこそげ取る。
- ②ボールに①の明太子、生クリームと塩、こしょうを各少々入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③スパゲティがゆであがる1分ほど前に、①の鍋にエリンギを加える。
- ゆであがったつらつらに上げ、湯を切りすくべし②のボールに目割れ菜とともに加えてあえる。

フィール編集委員作

大人のための 心にしみる 絵本を読もう!!



作・絵・シニ丁（幾米）
訳・岸田登美子

『消えない希望があるように
受け入れる勇氣があるように
なれたしく あればいい』 黄昏の空にも
い虹は 浮かぶのだかに
彼は、すばてがあった。
金、才能、家族……人々は、彼にあが、
彼も、人々の期待を裏切ることがない。そんな
のである、彼の背中に、羽が生えた。重は
どかまど彼に、微笑が続けるのか？日ごとに
大きくなる羽に、人々の期待は高まる。
早く飛べ！ 早く飛べ！
やがて、翼が彼を連れて、空へと舞い上がる
日がやってきた。けれど……
何かが、本当の幸せなのだろうか？
幸せは、どこにあるのだろうか？
幸せと不幸せ、いったい誰が決めるのだろうか？



絵本と置きよりは詩に近い内容ですが、ページの一枚一枚が半紙のようなものを使用して、おり次のページの言葉が透けて見えて、今読む言葉と次に読む言葉を結び付けてくれます。絵も細かく綺麗に書かれていて、とても素敵な一冊です。

絵本が素晴らしいのは、「言葉」だけではなくは伝わりきらないことや映像に頼りすぎてしまう私たちの想像力を広げてくれることなのだと思います。小説や映画にも名作はたくさんありますが、絵本の世界にも多くの名作があります。少しの時間でもいいから、本を置きテレビのリモコンを置き絵本を手にとってみてはいかがでしょうか？

絵：渡邊 良重
文：内田也哉子

『……そうと、右手をおさえるところ、あたった私のプロローグ』
この先も道は、はるか遠くつづく
足りないをを数えずぎて
海にのびる道を、忘れてしまわないように
小さな祈りを、胸にかなでる



生活三知識



寒天の特徴と効果

寒天は、最近最も注目されている食品の一つです。その理由は、ノンカロリーで、食物繊維が豊富だからだけではなく、様々な健康効果があることがわかってからです。

最近、テレビや雑誌などで様々な健康食品が紹介されています。その中で、美容品として注目を集めているのが「寒天」です。寒天は、海藻類から抽出された多糖類で、主に女性の間で人気があります。その理由は、寒天が持つ様々な健康効果にあります。ここでは、寒天の特徴と効果について詳しく紹介します。

寒天の特徴は、まずカロリーがゼロであることです。これは、ダイエット中の人々にとって非常に魅力的な点です。また、寒天は食物繊維が豊富で、腸の動きを促進し、便秘を予防する効果があります。さらに、寒天は水分を吸収する能力が高く、肌の保湿に役立ちます。これらの特徴から、寒天は美容と健康の両方に優れた食品と言えます。

寒天の効果については、いくつかの点に注目する必要があります。まず、寒天は腸の健康をサポートします。食物繊維は腸の蠕動運動を促進し、排便をスムーズにします。これにより、腸内環境が改善され、免疫力が向上します。また、寒天は血糖値の上昇を抑える効果があります。これは、糖尿病患者にとって重要なポイントです。さらに、寒天は血圧を下げ、心臓の健康をサポートします。これらの効果から、寒天は全体的な健康を促進する食品と言えます。

寒天を効果的に摂取するためには、いくつかのポイントを覚えておく必要があります。まず、寒天は水で溶かして飲むのが最も簡単です。また、寒天は他の食品と一緒に摂取すると、その効果がより高まります。例えば、寒天をヨーグルトやフルーツと一緒に摂取すると、栄養価が高まります。また、寒天は加熱するとゲル化するため、スープやデザートに活用できます。これらのポイントを覚えて、寒天を効果的に摂取しましょう。

寒天は、美容と健康の両方に優れた食品です。その特徴と効果を知り、効果的に摂取しましょう。寒天は、あなたの健康と美容をサポートする素晴らしい食品です。

効果

[illegible]

豆乳の種類と効果

[illegible]

快眠の効果とその方法

[illegible]

地域のおすすめ情報をお届けする

「下川イチオシ情報！」



「しもかわ冷麺」780円
うどんまつりコンテストで大賞に輝いた自信作。



「味噌煮込みうどん」780円
山菜やきのこがたっぷり。



「おすすめ定食」750円
手延べ麺も1品料理も楽しみたいという方にピッタリ。



フィール編集委員と

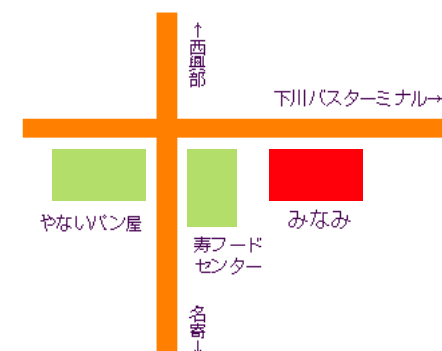
店主の南さんより一言

皆様が「ゆっくりとくつろげる空間」づくりを目指して、日々勉強しています。

これから寒い季節は、ぜひ当店の手延べ麺で温まってください。手ではなかなか味わえない、コシのある麺を一度食べて頂きたいと思います。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

しもかわ手延べ麺と
創作料理「みなみ」

営業時間 AM11:00~PM4:00
PM6:00~
定休日 月曜日(祝祭日除く)
住所 下川町共栄町158番地
TEL 01655-43194



オシャレな店内



一生懸命働く店主の南さん