

すずいち 広報室

山に登りたいと心が騒ぐ7月。非日常を感じながら山を歩き、体力の衰えに嘆き、花や木の香りに励まされ、晴れていれば、山頂からの360度見渡す限りの絶景と、夕日、星空、ご来光と、その全てに感動し、生きている地球を全身で感じるのです。今回は、八ヶ岳連峰にある、標高2,760mの山『硫黄岳(いおうだけ)』に登ります。＊良い天気になりますように！と、七夕に願いを込めて、海の日、私は山へGo！



梅雨 ⚡ 霖雨(りんう)、甘雨(かんう)・・・？ 雨にまつわる言葉って、いつくあるの？



梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、ふと、降る雨を眺めながら、雨の名前を思い浮かべてみました。小雨(こさめ)、霧雨(きりさめ)、俄雨(にわかあめ)、天気雨(てんきあめ)、通り雨(とおりのあめ)、小糠雨(こぬかあめ)、あと、う～ん・・・、調べてみたら、その数何と400種類以上もあるんです。日本語の豊かさに驚嘆します！何とも繊細でしみりしみますね。ちなみに、↑霖雨(りんう)とは、何日も降り続く雨のことで、↑甘雨(かんう)とは、草木を潤す恵みの雨を意味します。

♪百人一首 九番 「花の色はうつりにけりないたづらに わが身世にふるながめせしまに」 歌人：小野小町

この歌の意味は、「美しかった花の色も空しく色あせてしまったのですね。長雨(ながめ)が降るのを物思いにふけて眺めているうちに、はあ・・・あの花の色のように、私も年老いていくのね。」といった内容です。小野小町といえば、クレオパトラ・楊貴妃と並び世界三大美女の一人。そんな美女が自身の劣化を嘆くなんて・・・。

♪き・れ・いと言われる時は短すぎて～♪桃色の吐息がこぼれます。あっ、話題がそれました、すいません(>_<)



ネットの普及などで利用しなくなった、天気予報の177(いい天気になれなれ)、願掛けて☺してみよっかな。

リフォームや水まわり・水漏れなど、住まいに関する事なら、まずは鈴一にご相談下さい！

見積無料！

各種リフォームや水漏れ修理、介護用品のレンタルなど、安心してお任せ下さい。

＊お見積りは無料です。各種リフォームは 0561-85-5212 伊藤・高橋(たまちゃん)までお電話下さい。

＊「イワシも7度洗えば“鯛”の味！」

◆たまちゃんキッチン◆ ◎フライパン1つでイワシの蒲焼丼！◎

♡。時は平安時代、「源氏物語」の作者、紫式部は、イワシを好んで食べたそうです。土用の丑の日、うなぎは高いけど、イワシで蒲焼き！ぜひ作ってみてね。♡。♡。♡

【材料】(2人分)

- 開きイワシ 4尾
- 塩・ゴマ油 各大さじ1
- 片栗粉 適量
- 醤油 大さじ1.5
- 酒・みりん 各大さじ1
- 砂糖 小さじ1

【作り方】 ＊イワシは両面しっかり焼けば、小骨も気になりません＊

- ①イワシに塩をふり、30分程おいてから水洗いして、しっかり水分を拭きます。
- ②イワシの両面に片栗粉(小麦粉でもOK)をつけて、余分な粉を落とします。
- ③熱したフライパンにゴマ油大さじ1を入れて、中火でイワシを両面しっかり焼きます。
- ④一旦イワシを取り出し、フライパンの油分をペーパーなどで拭きとります。
- ⑤Aを混ぜ合わせて、フライパンに入れてひと煮立ちさせたら、イワシを戻し、中火で煮汁が少なくなるまで煮詰めれば完成です。
- ⑥熱々ご飯にイワシをのせて、ゴマや刻み海苔、大葉、山椒など好みの味で！



「イワシは手開きが基本だギョッ！」

- ①まな板に新聞紙を敷いてイワシを置き、尾から頭に向けて包丁で鱗を取り、尾びれ、尻尾、頭を切り落とします。
- ②腹の部分を斜めに切り落とし、包丁の先で内臓をかき出します。頭と内臓は新聞紙に包んで捨てます。
- ③水の中で、腹の中を指でこすりながらキレイに洗い、表面と腹の中の水気を拭きます。
- ④中骨に沿って親指を当てて、尾まで進めて開きます。骨をとるように開くことがポイントです。
- ⑤身を指で押さえながら中骨を少しずつはがし、包丁で腹骨を薄くそぎ落とし、尻尾に残った骨を取り除けば終了。

※フライや煮付の時は尻尾はつけたままです。



LifeCare ライフケアすずいち ♥ 福祉用具専門相談員が、福祉用具のレンタルや介護リフォーム
ご相談：0561-41-8447(直) など、皆様の暮らしをサポートします。どうぞお気軽にご相談下さい。

