ゆめサロン便り

平成29年
6月21日
吉賀町ゆめサロン
No.353,

恵みの雨

梅雨というのに雨が降らずそれはそれで困って居ましたが、雨乞い神事で龍神様に願いがとどいたのでしょうか、白い鳥が飛び、それから雨となりました。

皆様お加減はいかかでしょうか。潤いを貰って自然は生きかえっています。さて、今月も見て下さい。

クッキング

今年もきゅうちゃん

何通りもあるレシピの中から今回はこれをご紹介します。

材料

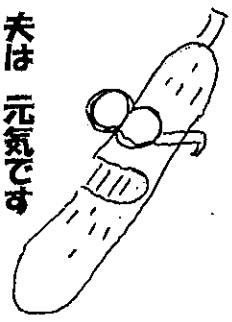
きゅうり二百五十グラム
生姜　三枚
醤油　二十五cc
砂糖　十グラム
米酢　十グラム
白いりごま大匙1～2
塩　小さじ一

作り方

1. きゅうりは適当な厚さの輪切りにする。
2. 輪切りのキュウリをボールに入れ塩もみして5分おく
3. きゅうりを洗ってざるにあげる。
4. キュウリの水気を絞ってとる。
5. 生姜の輪切りは千切りにしておく。
6. 醤油、砂糖、米酢はフライパンに入れ煮たててておく
7. きゅうりと生姜をフライパンに入れ中火で煮る。
8. 煮汁が殆どなくなったら白いりごまをふる。

出典インターネット

お試しください。私は4のしぼるのを忘れましたので、かりかりが少し少ないかなと思います。量を多くしたらまた沢山できていいですね。生姜がなかったので酢漬け生姜を多めに使いましたがこれもいいですよ。



投稿　夫は　元気です

去年の四月に胃がんの手術を受けまして、三分の二の胃を取って頂きましたが、主治医の先生をはじめ多くの方のお陰で、元気です。当たり前ですが、健康はありがたいです。几帳面でバイタリティーのある彼は今、夏野菜をたくさん作り、草のない畑になるように頑張っています。羨ましいのは細くなって体重が減ったことです。冗談を言う同級生が「食べさせんのじゃろう」といいました。違います私ばかり体重が増えるのですからそう思いますよね。「まあ体質ですよ。」と知ったがましい事をいう私です。

緑子

あるこです。

皆様こんにちは、お元気ですか。

あるこは今日も元気で、よく食べよく寝ています。あるこはお客様が大好きです。玄関にどなたか来られると、出てお迎えします。猫が好きな方は「まあ可愛い猫ですねえ」と言ってくださいます。関心のない方は知らん顔しておられますが、猫を嫌いな方も忙しい方もおられますからね。あるこはお客様がこられる部屋の縁側の座椅子をこの頃の住処にしています。飼い主がいいますのは度々寝る所をかえるのは野生のなごりだろうと・・・。そんなことはありません。あるこはお嬢様だったのですからね。ではまた・・、

ゆめサロン便り

平成29年
6　月22日
吉賀町ゆめサロン
No, 354

恵みの雨

ひと雨降ってすっきりしました。皆様、お変わりありませんか。一度病んだ体です。体を大切にして生かせていただきましょうね。

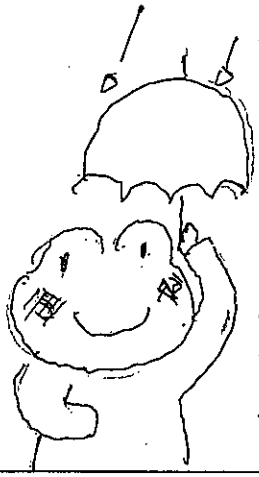
たちあおいがどこもかしこも梅雨を強調するように華やかに咲き誇っています。夕焼け空の下ではさらにきれいです。

クッキング
私の茹でたまご

最近茹で玉子にこっています。私のやり方を見て下さいね。急いでいるときと、時間がたっぷりな時、そして、コンロの種類によっても時間がかわってくるのですが、・・・

夕食の後、鍋に玉子がかぶるくらいの量のお湯を沸かします。その中に玉子を入れて5分セットしておきます。そのままおいて朝の食事に出します。サラダなどで使う時ゆで時間を8分にして、出来たら玉子を取り出し水につけます。いずれも熱湯からたまごをいれてからの時間です。玉子に針で穴をあけてから熱湯にいれると書いたものもありますが、そうしなくても大丈夫のようです。我が家はこのところ茹で玉子がよく出ると家族が思うでしょう。夕日のように綺麗な半熟になると、うれしいです。

きゅうりが苦い時



へたを一センチくらい切ってキュウリの切り口をこすり合わせてみてください。かなりいいと思います。

いいこと知りました。

流しは、すぐに汚れますね。綺麗に洗ったら排水口の籠の中にアルミホイルをボール状にして二つくらい入れておくとかなり綺麗さを保てますね。三角コーナーにも同じです。お試しください

情報はテレビです。

痛いの痛いの飛んでいけ

私は癌は治して戴いたのですが今、足の痛みに困って居ます。歩き方の悪さが原因でしょうが今となっては手遅れです。足の裏の指の下あたりに固いタコが出来ています。歩けば痛い事この上なしです。又乳癌手術の入院まえに滑って転び、足の第2指が曲がりました。後で気がついたので時すでに遅しです。折れたまま治ったのです。その指が湾曲しているので靴を履けば擦ります。困った足でこの巨体を支えるのですから大変です。助けて下さい。

あるこです。皆様こんにちは

お元気ですか。

この頃のあるこは美しいこえがでなくなりました。**わ～お**というから飼い主が「ある子綺麗な声はどうしたの」もっと可愛い声を出してと言いますが、あるこは高齢ですから仕方ありません。いつも飼い主が朝四時半になっても起きないので起きるまで**わ～お、わ～お**といっていたら、「もう、悪い姑さんみたいな猫だ。うちの姑さんはいい人だったから今になって試練を与えられるのだろう」と文句を言っておきてきました。飼い主のツレは知らん顔で新聞を読んでいます。のどかです。

ゆめサロン便り

平成29年
7 月16日
吉賀町ゆめサロン
№355,

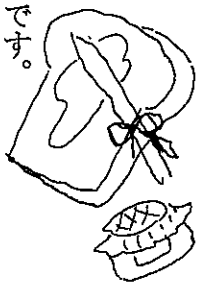
酷暑です。○○○。

皆さまお元気ですか。暑いからお気をつけて下さいませ。

そんな中ですが、今月も楽しく例会を開くことが出来ました。保健師さんには感謝するばかりです。参加予定して張り切っておられた方がひとり、急な目まいでお医者さんに行かれたためにこられませんでしたが、病気ではない方が、一人参加して下さり、楽しく話に加わられて糖尿病の患者さんも数人おられるなか、今の状態を話したり保健師さんにアドバイスを貰ったりして予定の時間いっぱい涼しい部屋で楽しみました。

来月は八月十九日です。

クッキング おさらい



○甘酒は好評です。

○茹で玉子は、いいことを教わりました。みなさんはご存知かと思いますが、たまごのとがってないほうつまり反対側をポンとながしにあててつぶし、熱湯に入れて八分くらい加熱して火を切りそのままおくと半熟になります。

○にんたま

大変助かっています知らないうちに毎日玉ねぎにんにくをとっていますからね。

この他、いい方法、またはお気に入りのレシピがありましたらご一報ください。

夏野菜

今年は夫がトマト、キャベツ、オクラ、なす、キュウリ二種類、大根、ピーマン、いんげんなどを植えました。トマトも茄子も何種類か植えたようです。草取り水やりと世話を欠かしません。まあできるわできるわ・・・そんなことをいったらいけませんね。夫が作ったのですから。子どもに送ろうかといえば「有難うございます。ご近所におすそわけしてあげて下さい。」といいます。また「お父さんが折角つくっちゃったんだからしっかり食べてます元気でいて下さい」とありがたーいことば・・・

逢う人ごとに「野菜を上げましょうか。」といえば「あります。」親しい人がこんなにいっぱい作るからいね。「市に出すんじゃあるまいし」と言われました。今日も汗だくで野菜を取る夫、それを仕分けするババです。

あるこです。

皆様お元気ですか。十八歳のあるこは暑い夏も元気で過ごして居ます。眠い時は寝て食べたいときは食べて飼い主とその連れと三シルバーは楽しんでいます。飼い主はやっとある子の言葉を一つ覚えてくれました。朝4時に飼い主を起こす時**「あわわ、あわわ、あわわ」**です。

でもその他は解らないようです

先日ある子がびっこをひいているのを飼い主のツレが見つけました。ある子は左後ろ足が痛かったのです。飼い主の子供たちにも連絡してみんなで心配していたようです。でも流石飼い主です。その原因を突き止められてしまいました。あるこはうんちをしたとき飼い主に早く気付かせてきれいにしてもらうために、**だだだだっ**と走って逃げるのですがこの時トイレの縁にあしをぶつけたのです。あるこが舐めて直して一件落着です。ではまた。