

今月の展示

展示期間

1月6日(月)~1月31日(金)

(但し、土日祝日は休みです)

9時半~16時

但し最終日は昼頃まで

あすなる授産所のなかま

~おぐらゆりこと篆書アートの世界~

『書いて 笑って 仲間で書!』

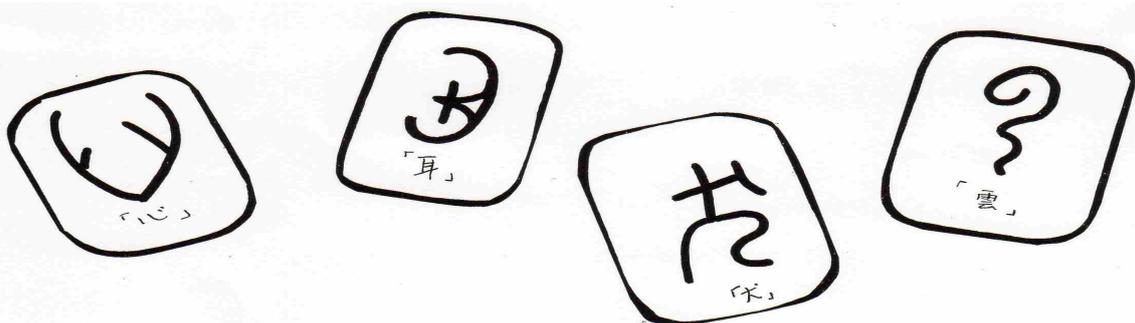
毎週木曜日の午後は書道の時間。

書道の先生やボランティアさんと一緒に準備をしてできるだけ墨汁は使わず、墨をすり始めると墨のいいにおいが部屋中に広がります。

書く文字は篆書や古代文字^{てんしよ}。形が絵や記号に近いので意味や由来がイメージしやすく、また、採点や成績はないので誰でも取り組みやすく大好評です。

一回きりのゲストや初めての人も気軽に参加しています。その作品の数々は観た人の心を優しく幸々にさせてくれるそんな不思議な力を持っています。

どうぞ想像力をはたかせながら篆書アートの世界をお楽しみ下さい。



おもちレシピ二品

料理レシピ

①もちと鶏ミンチの袋煮

材料(2人分)

- ・もち・・・4個
- ・鶏ミンチ・・・80g
- ・酒20cc
- ・油揚げ・・・2枚

Aしょうゆ大さじ1杯半、砂糖大さじ1杯半、だし汁カップ1

作り方

- ①もちは半分に切る。油揚げも半分に切って、袋状にする。ひき肉は酒を加えてこね、8つに分ける。
- ②①の油揚げに①のひき肉・餅・ひき肉の順に入れてとじ目は折っておく(4個作る)
- ③鍋にAを入れ、沸騰したら②の油揚げをとじ目を下にして加え再沸騰したら弱火で10分間くらい煮る。
(一緒に季節の野菜を煮ても良い)

②納豆おろしもち

材料(2人分)

- ・もち・・・2個
- ・大根・・・適量
- ・納豆・・・1パック
- ・しょうゆ・・・少々

作り方

- ①大根はすりおろす。
- ②納豆はよくかき混ぜて、大根おろし、しょうゆとあわせておく。
- ③なべにもちと水を入れて、沸騰したら火を止めて、ふたをして2分間置き、もちの水をきって、深めの皿に入れる。
(またはレンジで30~40秒加熱する)
- ④③の上に1のおろし納豆をのせ、お好みで刻んだネギや海苔をトッピングする。

おもちは太る？ おもちの栄養は？

料理の疑問

◎おもちのカロリーは

＜おもちが太る＞と思っている人も少なくないようですが、大きさにもよりますが、市販されている切り餅の2個分で、ごはん1膳よりカロリーが少ないそうです。お正月に太るのは、つつい食べ過ぎるからでしょうね。

◎おもちの栄養は？

もち米の栄養成分はでんぷん、たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンE、鉄分、カルシウムなどが含まれています。またおもちは体温を上昇させる働きも高いので、寒い時期に食べるのも身体にとって良いことですね。

◎おもちの保存

やわらかいうちにラップで包んで冷凍し、食べる時に冷凍庫から出して加熱すれば、つきたてと変わらないおいしさです。