

輝け

2014年8月
第111号

特定非営利活動法人きらっとからのおたより

<http://www.geocities.jp/npokiratto/>



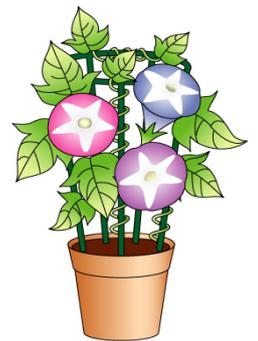
特定非営利活動法人

堺市堺区八千代通3-26

電話&FAX 227-7150
メールアドレス

kiratto20055@ybb.ne.jp

暑中お見舞い申し上げます



暑い毎日、皆様いかがおすごしていらっしゃるでしょうか。
水分をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。
今年も節電で、ご家庭のエアコンを我慢されている方もいらっしゃると思えます。

きらっとの喫茶は28度に設定していますが、サーキュレーターも使っていますので、快適です。ご近所の皆様、ぜひきらっとに涼みに来て下さいね。

8月20日の料理教室に参加ご希望の方はきらっとにお申込み下さい！

8月20日（水）午後2時～3時 料理教室

<夏を乗り切る料理3種>

参加費 800円

持ち物 エプロン・三角巾
上靴（滑りにくいもの）
タッパーウェア

夏季休業のお知らせ

8月13日（水）～8月15日（金）は
休ませていただきます。

そのあとの土日休みですので、

8月18日（月）より通常通り再開します。
よろしくお願い申し上げます。

喫茶 Kiratto

平日AM9時半～PM4時まで

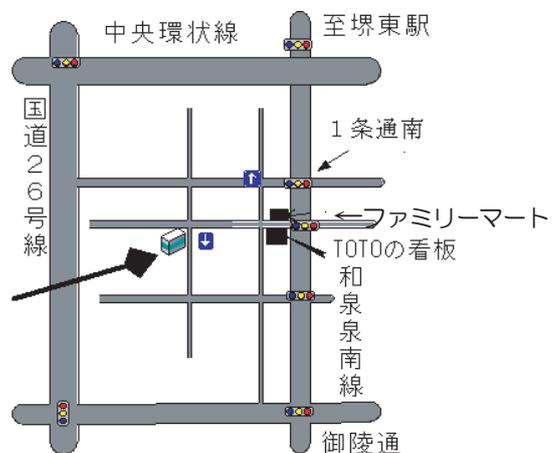
- ・日替わりランチ
- ・コーヒー・紅茶・ジュース
- ・お弁当の持ち帰り（10時以降）

駐車場あり

配食サービス

高齢者・障がい者のいらっしゃる

ご家庭に配達します。配達地域等詳細はお問い合わせ下さい。



★きらっとは、障がい者が通う就労継続支援B型事業所です。

喫茶はどなた様もお気軽にお越し下さい。壁展示は毎月替わります。

草を分けし長靴触るる刹那^{せつな}まで

六個抱卵せし雉かなし

草むらに入るや雉の子飛散せり

身をさらし呼ばう母雉けわし

河内長野市小山田のいちばん北側にある畑ですが、まだ自然が残されていて、畑の周りの雑木林に多くの雉が棲みついています。四月頃から七月頃までが繁殖期です。

一首目、十年以上も前のことですが、珍しいことに農小屋のすぐ側の草むらに巣づくりして母雉が卵を温めていました。それを知らない僕がどンドン近づくとに気づかないはずはないのですが逃げず、なんと母雉のからだに僕の長靴が触れるその瞬間まで巣を離れずにいたのです。「かなし」は半分が「愛（かなし）」で、あと半分が「哀し」です。

二首目、草を刈るために草むらに入りました。突如、驚いた五、六羽の雉の子が放射状に飛び散り、その後あたりは静まりました。すると突然、母雉が草の中から首をもたげ、空気を切り裂くような切迫した声で見えない子どもたちに対して何度も鳴きました。するとすぐに方々から子どもたちが必死に母親のもとに飛んで集まってきたのです。

たかが鳥の話ですが、二首とも、生きもののいのちや親子の情愛のありようを奥深いところで突きつけられたような気がします。

きらつとのこぼれ話 53

毎日ムシムシと暑いですね。この暑さ何とかならないかしら・・・と何人かの方に聞いてみたら皆さん、いろんな工夫をされているのだと感心しました。

Aさんは、シャワーを一日に三回くらい浴び、Bさんは冷たい氷水でしぼったタオルで身体を拭いてすつきり。

Cさんは、ペットボトルに水を入れて凍らせ、扇風機の前に置いてスイツチON、Dさんは、洗面器に氷と塩を入れて同じく扇風機を回すと冷気が室内を循環し、室温が下がるとのこと。

Eさんは、保冷剤を首の後ろやわきの下に当てて、体温を下げ、気持ちがいいとのこと。

早速、ペットボトルを凍らせてみました。水になると膨張するので、中身は8割くらいの水を入れて凍らせました。扇風機の前に置く時は水滴が垂れるので、受ける容器を置いてその中に、ペットボトルを立てました。ふだんなら扇風機の生ぬるい風が、確かに冷たい風になり気持ちいいです。

水分をしっかりとって、熱中症にならないよう気をつけなくっちゃ。スイカやきゅうり、冬瓜なども身体の熱を下げる作用があるのだと教えてもらいました。

今月の展示

書道三人展

展示期間

8月1日(金)～8月29日(金)

(但し、土日祝日と8/13～

8/15は休みです)

9時半～16時

但し最終日は昼頃まで

平安義紀・高田遼太・寺村俊春

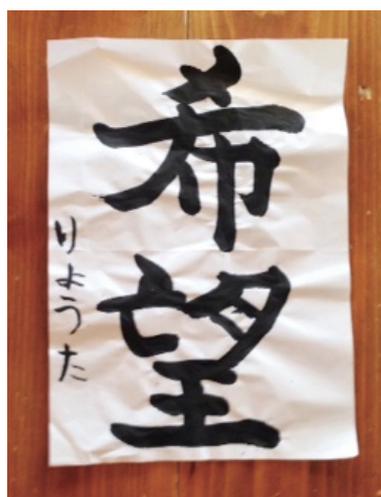
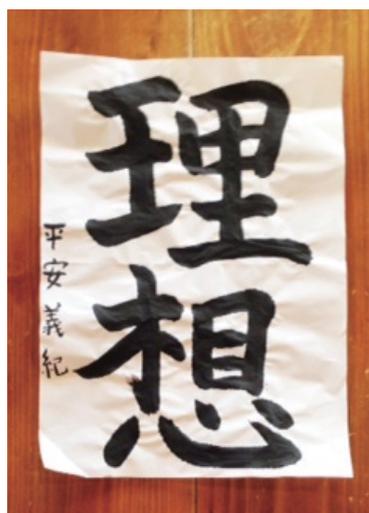
おかげさまで今年で9回目の展示になります。

平安君、高田君、寺村君、3人とも毎週熱心におけいこをしています。はね、おれ、とめ等の筆使いがとても上手になり、今回は又それぞれの作品に味がでてきたように思います。

きらっとさんのおかげで皆様に見ていただく事ができ、感謝申し上げます。

どうぞすばらしい作品をご覧ください。

(米道 朋玉)



※お習字を習いたい人、若干名募集しています。
(詳しくはきらっとまでお問い合わせください)

ゴーヤ料理二種

料理レシピ

<ゴーヤサラダ>

材料 (4人分)

ゴーヤ 1/2本
じゃがいも 200g
かぼちゃ 100g
ハム 4枚
☆マヨネーズ 大さじ 2
☆ヨーグルト(無糖) 大さじ 1
☆塩、こしょう 少々

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除いて厚さ1~2mmに切り、塩小さじ1/2(分量外)をふって軽くもみ10分位おく。
- ②じゃがいもは1cm位の角切りにし、水にさらす。
- ③かぼちゃは1cm位の角切りにし、②のじゃがいもと一緒に蒸す(またはレンジで)
- ④ハムはじゃがいもとかぼちゃに揃えて1cm四方に切る。
- ⑤①のゴーヤがしんなりとして水分が出てきたら水にさらしてぎゅっと絞る。
- ⑥ボールに☆を混ぜ合わせておき、ゴーヤと冷めた①②とハムを加えて軽く混ぜ合わせれば完成。

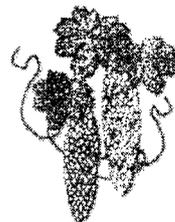
<ゴーヤのつくだ煮>

材料 (4人分)

ゴーヤ 1本
みりん 大2
しょうゆ 大2
水 100cc
かつお節1袋(5gの小袋)

作り方

- ①ゴーヤは種とわたを取り除いて厚さ1~2mmに切り、さらに半分に切る。塩小さじ1/2(分量外)ふって軽くもみ10分位おく。
- ②鍋に湯をわかし、①をさっとゆでる。
- ③別の鍋に調味料と②のゆでたゴーヤを入れ中火で煮る。
- ④水分がほとんどなくなったら火を止め、冷めるまで放置しておくとう味がなじむ。ちりめんじゃこを混ぜるといっそうおいしくなる。



ゴーヤの苦味はどうしたら 食べやすくなるの？

料理の疑問

ゴーヤの苦味がおいしい・・・という方もいらっしゃるけれど、あの苦味がなければ良いのに・・・とおっしゃる方も多いです。

ゴーヤのわたについては「苦いのでしっかり取り除いてください」とよく紹介されていますが、ゴーヤのわたはそのまま生の状態で食べても苦味をほとんど感じません。

種と一緒に軽くわたを取り除けば良いのです。

ゴーヤは塩もみして苦味抜きをしますが、塩と砂糖を併用する方が、より苦みを抜くことができます。(ただし、塩と砂糖の両方を使うと塩だけよりシャキシャキ感がなくなります。)ゴーヤ1本に対して、塩小さじ1/2と砂糖小さじ2を合わせて、よくもんで10分置くと水分が出てきます。それをさっと熱湯で10秒程度ゆでて、下処理完了です。