

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

お財布と、暮らしの知恵

あれこれアイテムを買い足さなくても手軽に実践できる料理と掃除のテクニックをご紹介します!

料理編 美味しさアップ&時短テクニック 2つの食材を掛け合わせることで、その美味しさを引き出すテクニックを紹介します。漬けておくだけで、あとは煮るだけ、焼くだけ、あえるだけ。時短調理にもつながります。

掛け合わせ術



豚肉

×
コーラ

炭酸水に含まれる炭酸水素ナトリウムには、肉のタンパク質を分解し、肉質を柔らかくする働きがあります。加えて、豚肉の脂とコーラの甘みは相性が良く、掛け合わせることでコクと旨みが格段にアップします! まさに一石二鳥です!!

活用レシピ

コーラ煮豚

【材料 2~3人分】

豚バラかたまり肉 ……500g 醤油…200cc
大根 ………………1/2本 生姜…1かけ
コーラ ………………1ℓ

【作り方】

1. 豚バラかたまり肉は4cmほどの厚さに切る。大根は皮をむいて面取りをし3cm程の厚さの半月切りにする。生姜は厚めに皮をむき千切りにする。
2. 豚バラ肉、大根を鍋に並べ、生姜の皮とコーラ半量(約500ml)、醤油を加えて中火にかける。
3. 煮汁が沸騰したら弱火にし、残りのコーラを数回に分けて足しつつ1時間ほど煮込む。
4. 鍋から生姜の皮を取り除き、千切り生姜や貝割れ大根を乗せて出来上がり。



炭酸水には肉を柔らかくする以外にも溶け込んでいる気泡によって料理をふっくらと仕上げる効果もあります。だし巻き卵やホットケーキ、お好み焼きなど、水や牛乳の分量を減らし、炭酸水に置き換えるだけでOKです。



今月の花図鑑

金木犀 キンモクセイ



秋の登下校時に通学路から漂う甘く芳しい香りを覚えていますか? 小さな花から漂うキンモクセイの香りは、なんだか懐かしい気持ちにさせてくれますよね。キンモクセイは、昔から観賞するだけでなく、食用の庭木として育てられてきました。産地の中国では、キンモクセイを「桂花」や「丹花」と呼び、秋に咲く花びらを3年間白ワインに漬け込んだ「桂花陳酒(けいふあちんしゅ/けいかちんしゅ)」というお酒や「桂花茶」と呼ばれる花茶が有名です。日本でも、花びらを砂糖漬けにしたジャムなどが市販されており、金魚が踊っているようだと、人気があります。



雙柳館 浅川道場
館長 浅川裕茲



雙柳館 浅川道場 岐阜市前色 2-2-10
お問い合わせは **058-247-3676**
見学をご希望の方はご連絡ください。



副館長
浅川正堂

稽古の様子や開催場所についてはコチラ
▶▶▶▶▶



私、登田が通う
剣道の師匠に、
日ごろ子供達へ
お話している徒然を
書いて頂いています。
子どもの汗と笑顔は
日本の宝

道



当館には親子で稽古をされている方が15組ほどみえます。あるお母さんが、息子が嬉しそうに道場から帰ってきたので、その話を聞くと「今日の稽古で父さんと話ができた」と言うのですが、と半信半疑の様子で話されました。仕事と家庭の合間を縫って稽古をする父、受験勉強のわずかな合間に稽古をする子は、非科学的ですが、竹刀を通して互いの想いをやりとりされたのだと思います。心理的作戦が成功する、相手の作戦を見破る、とういつた事ではありません。同じ屋根の下で暮らしていても掴めない心の内を、剣を交えることでお互いを感じとつたのだと思います。これは単に稽古を積み重ねることではなく、やろうと思つてできる事でもありません。その後お互いが心の内を確認し合うこともないと思えますから、第三者にはなおさらわからないことです。しかし、二人には心が通じた手ごたえが確かにあるのです。子どもにとって、そして親にとつても不安になる思春期ですが、子どもは子どもなりに、そしてお父さんは愛情を注ぎ続けると共に、ご自身も一所懸命、仕事に剣道に精進されたのだと思います。思春期の脳は反抗的ではなく、あらゆる刺激に対し敏感になる発達段階なのだそう。しかし敏感だからこそ逃げられる成長があります。それに必要なのは、大人の小手先の知恵ではなく、親自身の努力であり背中であることを、この度、勉強させていただきました。思春期の子ども達に接する大人として私達も精一杯の努力をし続ける所存です。子ども達が剣道を通じて強く豊かに育つことを願います。