

# お財布と、体に優しい暮らしの知恵

料理編 残さずいただく

## 食材ムダ無し術

うっかり食材をムダにしてしまうことありませんか？  
そうならない為、食材を上手に使い切る  
保存テクニックをご紹介します。

その①

### 調理するものは加熱して小分けしてから保存！

ホウレンソウは茹でてから使いやすい量に小分けしてラップで包んで冷蔵庫へ。カボチャは電子レンジで5分ほど加熱した後、一口大に切ってから冷凍しておく便利です。



その②

### 余った野菜はすり下ろして保存！

半端に余ってしまったダイコンやニンジンなどは、すり下ろしてジップ付きの保存袋に入れて冷蔵庫へ。使用の際はパキッと必要な分だけ鍋に割り入れればOK。スープやソースなどに活用できます。



その③

### 肉と魚は下味をつけて保存！

新鮮なうちに切り分けてジップ付きの保存袋に調味料と一緒にに入れて密封して冷凍しておく、いざという時に解凍して加熱するだけの調理で済みます。調味料と合わせる前に余分な水分を拭き取っておくのがポイントです。



## 今月の花図鑑

## シクラメン



シクラメンといえば、冬の鉢花の代表的な存在。冬から晩春のころまでおよそ半年の間、次から次へと花を咲かせるシクラメンは、丈夫で育てやすく、「鉢花の女王」にふさわしい植物です。身近で楽しめる鉢花の人気ナンバーワンといってもよいほど。冬になくはない存在です。また、園芸種のシクラメンだけでなく、花も葉も小さいけれど、その可憐なたずまいが愛らしい原種シクラメンも、多くの園芸家の注目を集めています。



双柳館 浅川道場 館長 浅川裕兹

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。



双柳館 浅川道場 岐阜市前一色 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 ▶▶▶▶▶



# 日本の宝 道



寒さがひとしお身にしみる季節となりましたが、ひと昔に比べるとやはり温かい日が多いように思います。温暖化が危惧されておりますが、寒冷化を唱える方も見えます。何事も、とらわれず、常に学ぶ姿勢を持つて接したいです。

剣道は互いに大きな声を出し合います。これほど声を出す競技はないと思います。声を出すことの意味は、修練の段階によって異なります。初期は楽しさや爽快感です。小学一年の女の子達は、大きな声を出すほどに笑顔が輝いています。次の段階は、怖さ、恐怖心を振り払うために。そして打たれまいと考えすぎて、自信もなくなるため声が出なくなる段階が訪れます。そこで迷いを振り払うために声を出すようになります。やがてこれらの気構え、心構えに声を出さずしてなる。作るのはありません。なるのです。この先がきつと無の境地となるのでしょうか。私も修行中の身で確固たるところまでたどり着けておりません。

こうして、ひたすらに自分と向き合っていくのですが、修練を積んだ者同士、時に相手の心と触れ合うことがあります。しかし勝負においては、そこで動じ、とらわれてしまうと心技体のどれも出し切れません。「和して同ぜず」これはこうした心のやりとり、そして国際関係にも当てはまると感じます。混沌とした国際情勢、A1の導入によって激変するであろう日本の社会、そんな時代に力強く生きていくのは、自分(スポーツ)と自国(日本史)にしっかりと向き合って修練を積んでいる「人財」です。

双柳館は文武両道を求めます。子ども達には「学校や家でしっかりと勉強をしない子は道場に来ないよう」と常々申し上げております。双柳館は剣道を通じて強く豊かに育ち、社会で活躍する人を育てます。