

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵

パスタの中で一番馴染みがあるロングパスタ。
太さによって相性の良いソースもそれぞれ違います。
それぞれの個性を活かしたソースを選んで、美味しく召し上がってくださいね。

【スパゲッティーニ】

1.6~1.7ミリ

最も一般的な太さで、どんなソースにも合う万能選手。多分どのご家庭にもあるはず！

【スパゲッティ】

1.8~2.0ミリ

太いパスタはオイル系やこっくりとしたクリームソースとよく絡むので相性抜群。

実はちゃんと「理由がある」 美味しいパスタの選び方！

【フェデリーニ】

1.4~1.5ミリ

細いパスタはオイル系やトマトソースと相性が良いです。ゆで時間も短いので、時短や省エネにもなりますね。

【カップリーニ】

1.3ミリ以下

冷製パスタが相性抜群。コンソメなどスープパスタや、そうめん用や冷麺用のタレと合わせてもおいしいです。



太さの他にもパスタの質感って考えたことありますか？

実はよ〜く見ると違いがあり、表面がザラザラしたようなパスタはクリーム系のソースが絡みやすくおすすめです。よく見られる表面がツルツルしたパスタは魚介やオリーブオイル系が合うそうです！機会があったらじっくり観察してみてください。

カラダをつつくり！
イキイキ！

健康サプリ

ほうれん草編

ほうれん草は秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷり。

鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンEなどが含まれています。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持や免疫力アップに期待ができる栄養素です。

また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富です。特に冬に採れるほうれん草は、ビタミンCの含有量が夏のほうれん草の3倍といわれています。

ほうれん草は、アクがあるため下茹でをして食べるのが基本です。ごま和えや白和えなどの和食のおかずとしてももちろん、グラタンやパスタなどの洋食にもおすすめです。



元気いっぱい小学生はもちろん、運動が苦手、ちょっと自信がない子も、ぜひ見学・体験にお越しください。道場の様子はFBやインスタで！



副館長
浅川 正堂



道場HPは
コチラ→



双柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは

058-247-3676

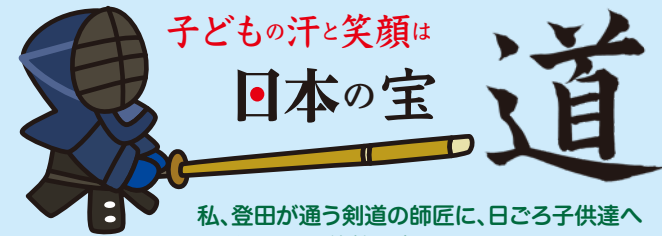
つことを願います。



館長 浅川 裕 茲

子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願います。

いできました。例年ですと私たちが促さなくても自然に気づいていました。今年にはなかなかそのような姿が見られるのですが、今年にはなかなかそのような姿が見られませんでした。気魄と気魄がぶつかり合う稽古のきっかけは、カードゲームのUNOでした。途中までは大人を含めて賑やかに楽しんでいましたが、やがて暗雲が立ち込めてきました。その場はあえて大人がそっと身を引き、見守ることにしました。その後、子ども達は言葉の矛を交えたようです。日帰りの合宿で如何にして「成長できる環境」を作るのか本当に悩まされたのですが、ようやく子ども同士が本音で接する雰囲気を感じました。本音、本気を出す」と「言い訳」ができません。結果を素直に受け入れるしなくなりました。子ども達は本当に素直で、それからの稽古は個人は互いに競い合い、チームとなれば応援が飛び交うものになり、稽古後の表情も豊かになりました。染症対策では「密」は避けなくてはなりません。人間の成長には「密」は欠かせぬものですね。



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

子どもの成長に必要なミツ

夏に延期となった合宿を10月によく行くことができました。昔から「同じ釜の飯を食べた仲」と言われ、寝食を共にすることが人間形成において大きな刺激を与えるとされてきました。道場の合宿において例年であれば、寝食を共にし剣道と勉強にどっぷりと浸かる合宿を行うのですが、今年も感染症を考慮し、安心して参加していただけるように日帰りで行いました。しかし、今ひとつ気魄ある「良い稽古」ができて