

今日の一品 なすとじゃこの丼

なすを絞らないので、なすから出る水分がおいしいです。



作り方

- 1 なすはヘタを切り落として縦2つに切り、5mm厚さの半月形に切る。ボウルに入れ、しょうゆ大さじ2をかけて、ギュッギュッとむむ。みょうがは斜め薄切りに、青じそは細切りにする。
- 2 ちりめんじゃこはサッと熱湯にくぐらせ、ざるにあげて水気を切る。
- 3 1のなすがややしんなりしたら、2と削り節を加えてあえる。
- 4 ご飯を器によそい、3を汁ごとのせる。みょうが、青じそをもり、すりごまを散らす。

材料 (2人分)

・なす	2コ
・ちりめんじゃこ	20g
・みょうが	1コ
・青じそ	3枚
・削り節	1パック(5g)
・ご飯(温かいもの)	300g
・すりごま(白)	少々
・しょうゆ	大さじ2

為後喜光さんのレシピより抜粋



脳トレクイズ



空いたマスに文字を入れて、ことわざ・慣用句を完成させましょう。

- ① も山の賑わい
- ② 医者
- ③ 馬の耳に
- ④ は寝て待て
- ⑤ に釘
- ⑥ 二 を追う者は一 をも得ず



編集後記 サロンスタッフ交流会に雲南病院の太田医師をお招きし、お話を伺いました。先ずサロンの内容については、体操は楽しいと思うと効果があるが、つらいと感じながらしていると逆効果に。運動もいいが、いろいろな人と話したり笑ったりの方が効果が大きい。茶話会での対話は、脳内の“海馬”が働き、テレビの100倍も脳は働いている。認知症予防としてしゃべるとはとても良いこと。やっぱりサロンは目に見えない効果が満載。一番聞きたかったコロナについて、最近はウイルスが弱毒化してきたので、今まで通り手洗い、うがいをきちんとすれば大丈夫とのこと。でも怖さがしみついている皆さんの表情は、そうは言われても不安感はぬぐい切れない…そんな気持ちが伝わってきました。が、今までよりは生活しやすくなる！と前向きな気持ちにさせていただいた交流会でした(川島)