

バジルの里 NO.100

簡単レシピの紹介 その2

5月25日に緊急事態宣言が解除されてから三芳町でも、公共施設や学校が再開し始めました。とはいえ、「新しい生活様式」を取り入れ、慎重に行っていく事が求められます。現在休止中の「みたけ会食会」も再開が待ち遠しいところですが、もう少しお待ちいただけます。なので、今月も「みたけレシピ」でも好評で且つ簡単に出来るものをご紹介しますと思います♪

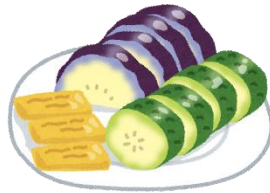
☆キャベツの浅漬け風

材料(1人分)

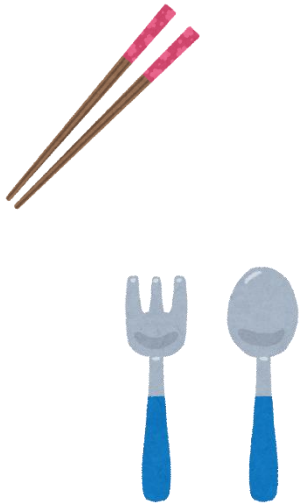
キャベツの葉 100g

根しよが半かけ

塩 こんぶ5g



- ①キャベツの葉は5センチ四方に切る
- ②根しよがは千切り
- ③①と②を手で押しながらか混ぜる
- ④水分が出たらしよぼつて、塩こんぶと混ぜ合わせて出来上がり！



☆ツナと塩こんぶのパスタ

材料(1人分)

ツナ缶

スパゲティー約100g

キャベツ1枚(ざく切り)

青じそ5枚(千切り)

塩こんぶ5g

マヨネーズ大さじ1



合わせ調味料



- ①スパゲティーは塩を加えた熱湯で(袋に書いてある時間を考慮)茹でる。スパゲティーが茹であがる直前にキャベツを加え、同時に茹であげる
- ②ボウルに①と合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、ツナを加えてさつと合わせて出来上がり！

今回ご紹介した2つのレシピは、共通して「塩こんぶ」を使ったものです。この他にも、温かいご飯に乗せて食べてもよし、冷蔵庫にある残り物の野菜とも相性はバツチリです。程よい塩味が癖になります。常備しておくとても便利です♪



🌸 私の日常

私の日常は、毎朝の徒歩での山崎公園のラジオ体操。そして昼間は自転車富士見市中央図書館に行く事でした。また、週1回の体育館での太極拳、月2度の山登りでした。

そんな日常が3月半ばからラジオ体操以外はすべて中止になりました。たの

で、いったいどうすれば日常生活を維持することが出来るかを考えて、近隣の公園でラジオを聞いて弁当を食べることにしました。幸い、電動自転車で行く事が出来るので、町内だけではなく、近くの富士見市や志木市、さいたま市まで足を延ばしました。

ちようど気候が良く、桜をはじめ多くの花、また新緑の木々で癒されました。そのおかげで体力も維持でき、憂鬱など感じることはありませんでした。



まだコロナの感染が続いていますので三密を避け、マスク・手洗い・うがいを守って、熱中症にも気を付けながら、時には気晴らしもしながら、少しでも楽しい時間を過ごして下さい！

(大西 一弘)



～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 茶話会 (民生委員) みよし台1区集会所 (MIX) 13:30～15:30 要予約 259-1451 なでしこガーデン 竹間沢公民館前 10:00～11:30	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 なでしこガーデン 竹間沢公民館前 10:00～11:30	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※他のサロン・会食会の開催等に関しましては、今しばらくお待ちください。

☆なでしこガーデン

6月16日に夏の花を植えました。色とりどりの綺麗な花に立ち止まって見ていきます。

皆様も是非散歩がてら覗いてみませんか♪

7月7日(火)・21日(火)に、花殻摘みなどの軽作業を行います。体を動かしたい方は、是夫いらしてください♪

☆歳時記 7月(文月)

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈り、七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。また、穂が見えるようになる頃であることから「穂見月(ほみづき)」とも言われます。

旬のもの 【野菜】アスパラガス、きゅうり、トマト、かぼちゃ、とうもろこし、ピーマン、おくら等

【魚介】鰯(あじ)、鰹(かつお)、穴子、いさき、鮎等

7月の誕生石・石言葉ルビー(紅玉)・・・情熱、勇気、威厳、仁愛

7月の誕生花・花言葉トルコキキョウ・・・警戒する・よい語らい

ユリ・・・純潔・貞操・ヒメユリ：可憐な愛、テッポウユリ：純



問い合わせ：申込先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180