

横山シェフの料理メモ ～男の料理道場～  
 ささっとおいしいひとりごはん  
 夏野菜をたっぷり！ピーマンの味噌きんぴら

色素成分に免疫力を高める効果があります。甘辛みそがごはんにとぴったり。

- |              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| 材料（2人前）      | 作り方                                |
| ・ピーマン・・・5個   | ① ピーマンは縦半分に切り、横に1cm幅くらいに切る         |
| ・ピーナッツ・・・10粒 | ② ピーナッツはあらみじんに切る                   |
| ・サラダ油・・・小さじ1 | ③ Aを合わせる                           |
| ・A みそ・・・大さじ1 | ④ フライパンに油を熱し、ピーマンを1分ほど強火でいためる      |
| みりん・・・大さじ1   | ⑤ Aを加えてからめ、汁気がなくなったらピーナッツを加えて火を止める |
| 酒・・・大さじ1/2   |                                    |
| 砂糖・・・小さじ1    |                                    |

むすび

2012年

9

月



第91号 2012年9月発行  
 発行/NPOむすび  
 練馬区光が丘3-9-3-206  
 Tel/03-6904-3275 Fax/03-6904-3276  
[musubiclub@yahoo.co.jp](mailto:musubiclub@yahoo.co.jp)

むすび倶楽部は、だれでもが気軽に参加できる地域の寄合所  
 活動に賛同くださる方々の寄付により運営しています

むすびの料理上手メンバー  
**マダムじゅんこのとびっきりレシピ**  
**野菜がもりもり食べられる人参ディップ**

〈材料〉

人参中 1本	なたね油 1C	砂糖・塩 各小1/2
玉ねぎ中 1/4個 好みで	酢・みりん 各1/4C	こしょう少々
ニンニク 1/2片	トマトケチャップ 大2	

〈作り方〉  
 材料をミキサーにかけるだけ。1日ねかせるとおいしい。  
 生野菜やゆで野菜にも合います。

目からウロコの介護講座  
**介護記録の取り方**

9/8(土)13:30～16:00 長尾洋江  
 介護記録をより良いケアにつなげるために

**むすび歌声喫茶 歌えバンバン**

9/20(木)15:00～16:00 参加費 200円  
 日程変更しました  
 秋の歌！おいしいケーキ付

バイオリンとギターによる  
**アイルランド民謡と流しそめん**  
 ギネスビール付

9/22(土)14:30～17:00  
 夏の終わりにアイルランド民謡はいかがでしょう  
 アイルランドつながりでギネスビール付の流しそめんで  
 今年の暑い夏に乾杯！

ビール付 500円  
 ビールなし 200円



一緒に働く仲間を募集しています

〈募集〉ホームヘルパー  
 デイサービス職員  
 イベント企画他

資格は問いません。フォローアップ研修充実  
 看護師、准看護師  
 ボランティア

むすびで地域がつながる活動を具体化したい方

9月のお誕生日  
 おめでとうございます

井上さん、早川さん、榎田さん、田中さん、  
 山崎さん、仁禮さん、秋山さん、吉永さん、  
 汲原さん、森田さん、茂木さん、柳森さん、  
 和井田さん


賛助会員になっていただきました。  
 ありがとうございます。

堀口様、関根様、松本様  
 福井様、櫻井様

男のボランティア講座 地ビールと燻製付き  
 大人の飲み友達を作る会主催

定年後に地域貢献を考えている方、  
 ビールと燻製の好きな方 お待ちしています


10/26(金)19:00～21:00  
 東洋大学准教授 加山弾先生  
 参加費 2,000円



**むすびまつり**  
 音楽と落語の宅配便 濱之志隆氏

10/27(土)14:00～16:00 入場無料  
 毎年恒例の志隆さんです。

ギター&フルートの観客主体の参加型公演と  
 落語のコラボレーション。2012年2月に  
 3000回突破しました。  
 NHK横浜放送局「FMサウンド☆  
 クルーズ」に出演中

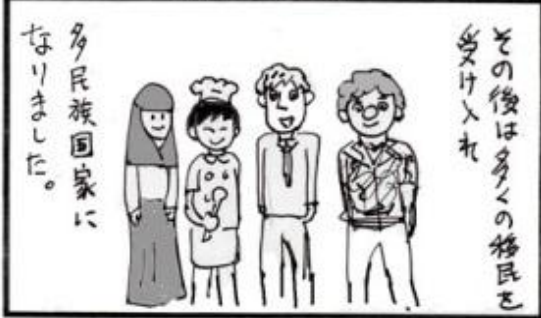




今回から自治会のお仲間、草野さんのニュージーランド紀行を連続掲載します。  
日本からは遠い国の、なるほど！を草野さんに教えていただきました。 絵と文/草野かおるさん

## ニュージーランドってどんな国？

かつて巨大鳥が闊歩した野生の楽園  
「ニュージーランド島の歴史」



ニュージーランドは日本と似ている。島国で火山国、四季がある。面積は日本の3/4なのに人口は1/30しかない。日本の30倍ゆったりしてる。うらやましい！酪農と畜産が盛んで人口の10倍以上家畜がいる。国技のラグビーを愛し福祉国家の観光立国で農業国だ



多くの語学留学生を受け入れてる国でもある。

「NZのライバルはオーストラリアだ！」

南半球で1番高いオークランドのスカイタワー



オーストラリアのオが 高いぞうぞう!!



オーストラリアのオが 高いぞうぞう!!



オーストラリアのオが 高いぞうぞう!!

大阪から見た東京？弟から見た兄のように「こいつにだけはまけたくない」というライバルがいる。ニュージーランドにとっては、それがオーストラリアなのだ。スポーツでも、相手がオーストラリアだとやたら熱くなる。

「毎日がノー残業デー」



午後4時過ぎると、帰宅する人の渋滞が始まる。朝8時に始まる仕事が終わるのが4時だそうだ。ニュージーランドでは、残業する人は殆どいない。仕事をさっさと終えて、生活を楽しむのがNZスタイルだ。いいなあ～

「ニュージーランドに行ってきました！」

季節が日本と真逆。南十字星の緑の牧場がいっぱいで親切な人々素敵な国でした。



## 自由研究企画

●あんどんを作って光が丘の夜を歩こう● @8/1

自分で作った行灯を持って、普段遊んでいる公園のくらやみへGo。  
暗いというだけで子供たちは大興奮。



練馬産の竹で作った流しそうめんでお腹もいっぱい。40人の親子が参加しました。

主催の千葉大学都市環境学科の学生は、前夜から泊まり込みで準備をしました。学生の皆さん、ありがとう！



●8/26 ハッピーサマーコンサート&流しそうめん●

ピアノコンサートはなじみの曲に合わせ、手拍子を打ちながら皆で楽しみました。  
むすびの夏の風物詩、流しそうめんは、サプライズでみかんやゼリーも流れてきて、子供たちに大うけでした。

〈感想〉

- ✿ 日本の歌をこのように本格的な歌唱で聴くことができ、よかったです
- ✿ ピアノの手の動きに感動
- ✿ 本格的なコンサートに流しそうめんというミスマッチが子どもと参加するきっかけになりました
- ✿ ゼリーが流れてきました
- ✿ 自分でかき氷が作れておもしろかった



## イベントいろいろありました

●8/24 Hikrigaoka Party 独身者限定●

夕方、仕事帰りに集まりました。縁は流さず、そうめんを流そうということで、今回は流しそうめんです。

〈感想〉

- ✿ 流しそうめんがきっかけとなり、わりと打ち解けて話せました
- ✿ 集まり時間がバラバラになってしまっちょっと残念
- ✿ いろいろな業種の方がいらっしゃいました

●8/22 超簡単！ホームページ講座●

むすびのホームページと同じツールを利用してホームページを作る講座を開催しました。参加者3名で、お急ぎで作っていきました。予定時間が1時間延び、参加者は各々の（練習用ですが）ホームページを完成させました。ねっ！簡単だったでしょ！！活用してくださいね。

◆◆◆ 残暑の夜に。泣けるドラマベスト5 ◆◆◆

- ①風のガーデン（倉本聰が3年ぶりに書き下ろした富良野舞台のドラマ）
- ②Mother（芦田愛菜ちゃん出世作）
- ③車椅子で僕は空を飛ぶ（24時間テレビ嵐二宮君の泣けるドラマ）
- ④大草原の小さな家（1970年代に全9シーズンにわたって放映されたアメリカドラマ）
- ⑤天国の階段（王道ドロドロ韓国ドラマ）

いかがですか？皆さんのお勧めは入っているでしょうか？機会がありましたら、ぜひご覧ください。