

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 ごぼうと牛肉のピリ辛チャーハン

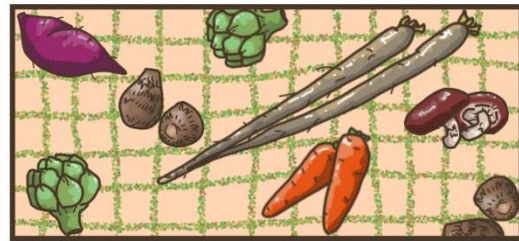
ごぼうは秋から冬にかけて滋味たっぷりの美味しい季節です

材料（2人前）

- ごぼう……………80g
- 牛肩ロース肉…120g
- A 酒……………大 1/2
- 塩……………少々
- しょうが……………1 かけ
- ねぎ……………10 cm
- B 中華スープの素…小さじ 1
- コチュジャン……………大さじ 2
- しょうゆ……………小さじ 1
- 砂糖……………小さじ 1
- 温かいごはん…300g
- サラダ油……………大さじ 1/2

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、3～4mm厚さの小口切りにする
- ② 牛肉は3～4cm角に切り、Aで下味をつける
- ③ しょうがとねぎはみじん切にし、Bは合わせておく
- ④ フライパンに油を温め、しょうがを入れて中火で炒め、香りが出たら①と②を入れ 2 分ほど炒める
- ⑤ ④にBを加え、全体になじんだらごはんを加えて混ぜながら炒め、ねぎを加えて混ぜる。



分かち合いの家 入居者募集のお知らせ

高齢者だけではなく、若者だけではなく、異世代が共に住む「光が丘分かち合いの家」です。むすび事務所と同じ建物の3LDKの部屋で、高齢者1人と若者2人の共同生活の入居者を募集します。

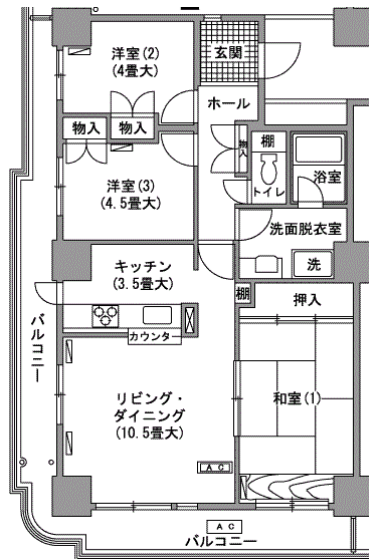
高齢者住宅とはちょっと違う、地域で役割をもって暮らしていく家です。若者は、大学の研究室経由で募集しています。入居後は、むすびも一緒に、時々食事会をしたいですね。

むすびは近所のおせっかいおばさん役です。何でも相談にのります。顔出します。他人と住まいを分かち合いながら、気配を感じ、助け助けられる生活を始めませんか？

〈家賃：水道光熱費、共益費込〉
高齢者 119,000 円～
若者 51,000 円～
〈むすびによるサポート〉
生活相談・コーディネート、掃除、
24H 緊急連絡受付など

いつでも見学できます
お問合せください
電話 03-6904-3275

担当 荒川



〈設備〉CATV、インターネット、オートドアロック、防犯カメラ、オール電化、浴室換気乾燥機、IH キッキングヒーター、エアコン、冷蔵庫、洗濯機など

いろいろなタイプの部屋があります。
見晴らしの良い、きれいなお部屋です。

ホームページ <http://musubi-tasukeai.jimdo.com/> 「NPO むすび」で検索

むすびが うしん

2013年
2月



第97号 2013年2月発行

発行/NPO むすび

練馬区光が丘3-9-3 2F

Tel/03-6904-3275 Fax/03-6904-3276

musubiclub@yahoo.co.jp

むすび倶楽部は、だれでも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

一練馬区福祉のパートナーシップ支援事業— 一定年おやじが元気になる会主催 リハビリから挑戦！キリマンジャロ登山

変形性膝関節症を克服するために始めた山歩き、昨年末にキリマンジャロ登山にも挑戦。バイタリテイ溢れたお話をさせていただきます。

2月12日(火)19:00～21:00

レポーター：渡邊晴雄氏

参加費 2,000 円(資料代 500 円懇親会 1,500 円)



介護のツボのツボ 2/9(土)

基本を押さえて、介護する側、される側ともに安全で安心な介護を学びます。

2月9日(土) 13:30～16:30

講師：長尾洋江氏 参加費 500 円

音楽の恵コンサート3 2/23(土)

チェロ 柳澤康司 誰も寝てはならぬ(ブッチーニ)
ピアノ 竹内恵 メリーウィドウワルツ(レハール)
ソプラノ 齋藤まみ わが母の教え給えし歌(ドボルザーク)
無伴奏チェロ組曲より(バッハ)

土曜の夕べに、美しい音楽に耳を傾け、おいしいワインのひとときを。 2月23日(土)16:00～18:30
参加費 1,000 円 ワイン、飲み物付

居酒屋むすび 2/15(金)

2月15日(金)19:00～ 会費 2,000 円

一日限りの居酒屋開店します。

わいわいが好きな方、たまには近所で飲もうかなと思う方、おひとりでも大丈夫。

準備の都合上事前にご連絡ください。

歌声喫茶 歌えバンバン

3月18日(月)15:00～16:00

懐かしのグループサウンズ特集 タイガース、ブルーコメッツ、ワイルドワンズなど

参加費 200 円 手作りケーキ付
ピアノとギターの伴奏で、たのしく歌いましょう。



○賛助会員になっていただき、ありがとうございます○

○ご寄付をいただき、ありがとうございます○

奥野様

本吉様、鈴木様

むすびは、東京都認証の特定非営利活動法人です。賛助会員の寄付に支えられ、社会貢献活動を行っています。

夏、買ったばかりの小型スクーターが案外よく走ることがわかったので、これでいちばん北まで走ってみようと思い立ちました。街乗り用のバイクですが、荷物を入れる部分をなるべく増設し、予備の燃料タンクも積んでおきました。排気量 110 cc で原付二種という種類で、高速道路には乗れないので、気合でカバーするしかありません。



初日は家で仮眠を少しとったあと、日付が変わると同時に光が丘を勢いよく出発しました。深夜の国道 4 号線をスイスイ走り続けました。栃木県も福島県もあっという間に通り過ぎました。朝 7 時ごろ、仙台近郊あたりで眠気が限界を迎え、これは危ないと思い、国道沿いのネットカフェで数時間寝ました。再び走り出して昼過ぎには岩手県に入りました。僕は岩手県から北に入るの生まれて初めてです。

僕が知ってる田舎というものは、「なにもない」といっても、看板や電信柱が立ち、民家も自動販売機も時々はあるものです。無意味な土地もなく、農地か休耕地か山か、なにかしら用途が割り振られている気がします。岩手県ぐらいいまで来ると、本当に何も無い道があります。なんでも無い土地、というものが沢山あって、草やら何やらで深く覆い尽くされています。人の管理を受けずだらしく伸びた、なんのひねりもない緑が、やわらかい地形のあらゆる隙間を埋めている、これが延々飽きるほど続くのです。半日、緑色ばかりが視界にあり続けるのが岩手県です。僕はこれがとても好きです。

それが青森県に近づいてくると、なにやら地形が大ぶりで < span class="word_break">無骨に、男性的に変化してきた気がします。メリハリがあって絵にはなるけど、大きくて間隔も広くて、そら恐ろしく感じます。この、漠然とした印象の変化の流れの先に、連続して北海道があるのでしょうか。それとも全く別の原理の陸地なんのでしょうか。全く別だとしたら、その境界はやはり津軽海峡で、海峡を渡ると急に「いかにも北海道な風景」という印象を受けるのでしょうか。 …つづく

宇佐美さん 箱根駅伝復路応援レポ

1月3日箱根駅伝復路の応援に行ってきた。日比谷の浴場で待つこと1時間半！早く着いた割には要領が悪く最前列には行けず背伸びをしての応援となりました。

とにかく寒い！待っている間 息子たちとその友人は入れ代わり立ち代わりトイレへ。

そのたびに応援の旗を振っては こっち こっち。何のための旗やら。

あっ 1位の選手がやって来ました！チラッと見えたユニフォームの色でだいたいこの大学だろうと予測して大学名を呼んで旗を振り 大きな声で『ガンバレ！ガンバレ！』

彼らはまばたき1回の速さであっという間に通り過ぎて行ってしまいます。

選手の後ろを走る車の中から監督が指示を出しますが 以前 もう絶対に無理なのに

『諦めるな 抜け！抜け！抜けなかったらお前のこの1年は何だったんだ！』と教を

飛ばしているのを聞いたことがあります。その声を背中に突き刺したまま走り続けていました。

鍛えぬかれたその身体はしなやかで美しい。君たちの懸命に走るその姿に1年分の元気と勇気をもらいました。

心からありがとう！来年もガンバレ！ 宇佐美



講演会 30年後も団地で暮らそう
-これからの暮らしは自分たちでつくる-



第一部 講演 小林秀樹氏

(千葉大学大学院工学研究科教授)
高齢者の置かれている住宅事情&将来像
-団地を中心に-



第二部

意見交換ワークショップ
「これから先30年の暮らしについて」



日時 3/2(土)14:00~17:00

参加費 500 円(学生無料)当日参加可

主催

NPOむすび
千葉大学大学院工学研究建築・都市科学専攻 TEAM Co-me.
シェアハウス研究会

協賛他

協賛:練馬区健康福祉事業本部
後援:独立行政法人住宅金融支援機構、独立行政法人都市再生機構

編集後記

お手元に届くころには節分は終わっているでしょうか？豆まきにまつわる話をひとつ。

渡辺さんは豆まきをしなくていいという話を聞いたことがありますか。

平安時代に渡辺さんの先祖、渡辺綱が武将源頼光とともに鬼討伐をし、綱の強さに衝撃を受けた鬼は渡辺一門に近づかなくなった。よって渡辺さんは豆まきをする必要がないとのこと。強いご先祖のお蔭ですね。

終了

練馬区福祉のパートナーシップ支援事業
定年おやじが元気になる会主催 @1/25
高齢化は不幸ではない with 焼酎

お酒を飲みながら、テーマを決めての懇話会第3弾。参加者それぞれの老後の楽しみ方を話しながら、評判の焼酎と楽膳倶楽部の料理で楽しいひと時を過ごしました。



終了

歌声喫茶 うたえバンバン @1/21

今日のケーキはさつまいもとりんごの優しいケーキ。バンバンは懐かしCMの特集でした。日立のCM「この木なんの木」、ブリジストンのCM 曲「どこまでもいこう」「レナウンワンサカ娘」など、みんな懐かしく歌いました。参加者に、ブリジストンのCMにスキーマーとして出演された方がおられびっくりしました。歌うことで、声帯が鍛えられ、えん下障害の予防になることも聞き、歌うって素晴らしい、と再認識しました。



終了

大通り中央3号棟自治会共催
お餅つき @12/15

地域のお父さんも頑張ったお餅はとってもおいしく、楽しい一日でした。準備の大変な甲斐がありました。地域みなさん、ありがとう！



2月のお誕生日 おめでとうございます

宮崎さん、二宮さん、大木さん、竹腰さん、山内さん、菅野さん、南さん
榎本さん、加藤さん、間崎さん、松澤さん、菅野さん、鶴田さん、樹田さん

