

たまご通信 その7

瑞穂の国の秋日和

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)



青田の上を夏の風が渡る。足跡を残すように、銀色の葉裏を返して、水田を自由に駆け抜けていく。手入れの行き届いた畦に区切られて、大地を無駄なく埋めていく稲田の広がりには、人の手が加わった美しさがある。青田はやがて黄金の稲穂になり、虹色の光を放つ鳥追いテープや、頬被りのかかし殿に守られるころになると、収穫の日を迎える。田んぼの風景を飽かず眺めていると、春に、山から田の神様が里に降りてくるという話を思い出した。なんだか鼻の奥がツンとして、毎日ごはんをもっといいねいにおいしく食べようと思う。

新米が出回る季節になったので、秋の味覚を取り合わせて、炊き込みごはんをつくってみよう。まずは、サツマイモと小豆のごはん。乾いた米は、水に浸かると糠臭さをすぐ吸収するので、洗ったら濁り水を素早く捨てよう。3合の米を洗ってざるに上げておく。サツマイモ300gはさいの目に切る。小豆80gをたっぷりの水でゆでこぼし、再度2カップの水で10分ゆでて水を切るが、煮汁もとっておく。米を釜に入れ、小豆の汁1カップと水とで、3合の目盛りに合わせて。そこへ、サツマイモと小豆を入れ、塩、みりん、小さじ1杯ずつ加えて炊く。小豆の風味と紅色が移ったごはんに黄のイモ。仕上げにゴマを混ぜて...

なんでも炊き込めるが、水分の出やすい物、味のしみにくい具は、下煮してから混ぜるとよい。具を煮て味付けをしたなら、煮汁をしっかりと切るのがポイント。その煮汁と水を合わせて米を並通に炊き上げたら、具を加えてサックリと混ぜる。この方法は、具がふくらまして、パラリとしたごはんになる。具たくさんにすれば、おかず兼用になるので、合わせる献立は少なめにして。旧暦10月10日の夜、庭にかかしまつり、お供えをして、子どもらはワラを固く縛った棒で地面をたたき歌う。「十日夜(とうかんや)のワラ鉄砲、夕めし食ってぶったたけ」。刈り上げが済んだ田の神様が、山へお帰りになるので、お送りする日だ。信州佐久、小県(ちいさかた)あたりの風景が浮かぶ。東日本各地で行われる農村のまつり、「とうかんや」の1コマである。今でも、この素朴なまつりは続いているのだろうか。夕暮れの里山に流れるけむりのおいがなつかしい。

秋のバス旅行

晩秋の信越路 絶景の旅 日本海の夕日と山古志の棚田 ~小布施・野尻湖・出雲崎・柏崎・寺泊・山古志など~

日程 11月17日(日)~18日(月)

参加費 大人 23,000円

定員 88名

申込メ切 11月9日(土)

宿泊 柏崎 岬ひとひら 眺望と料理が自慢の宿です



《旅程》

11月17日 蒲田・中延出発(8:00)→長野IC→小布施(昼食)→野尻湖(遊覧船)→柏崎(岬ひとひら・泊)
11月18日 ホテル発→出雲崎・良寛記念館→寺泊(買物)→小千谷(昼食)→山古志(棚田見学)→関越道・首都高→蒲田・中延着(18:30頃)

お申し込みは 生協本部 3762-0266まで

訪問看護師募集中

患者様に寄り添い、その人らしく生きることを支えるそんな訪問看護にあなただもチャレンジしてみませんか。大田区・品川区全域に8カ所のステーション。訪問看護見学・体験説明会随時行っています。初めての方でも最初は同行訪問からはじめますので安心です。

連絡先 〒143-0012 大田区大森東4-4-14 TEL 3762-8421 FAX 3762-2954 大田病院看護部人事担当 吉田啓子まで お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

きんかたがすか by 7plus



介護ホットラインのご案内

介護についてのご相談は下記までお気軽に連絡をください。城南保健生協には3カ所の訪問介護事業所(ヘルパーステーション)があります。

3762-0106 すずらん(平和島)

一緒に働いてみませんか?

ヘルパーとグループホーム職員を募集しています!!

私たちは生活協同組合法にもとづいた医療生協です。「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」をめざし、安心してかけられる医療機関とも連携しています。

1. 職種:ヘルパー(ヘルパー2級以上の資格要)

内容:訪問介護の仕事。訪問エリアはヘルパーステーション近隣。週1日、1時間以上の勤務から応募可能です(土日勤務も可)。勤務日・時間はご相談に応じます。

給与:1,350円~1,800円(時間給)

勤務地:下記の事業所のいずれか

- すずらん(平和島) 大田区大森北6-32-8 平和島ビル4F(蒲田事務所もあり)
すずらん馬込 大田区北馬込1-13-2 (うのき事務所もあり)
すずらんゆたか 品川区豊町5-2-20

お問い合わせは 生協本部・担当横山まで 大田区大森東4-6-15 サンマンション101 電話 3762-0266

2. グループホーム職員

(介護経験/ヘルパー2級以上あれば尚可)
内容:認知症対応型グループホーム入居者の方の生活援助支援(食事や入浴、掃除など)をお願いします。勤務日・時間はご相談に応じます。

給与:1,050円~1,700円(時間給)

就業時間:7:00~15:00 9:00~17:00 12:00~20:00(宿直もあります)

勤務地:

- グループホーム虹の家しおかぜ 大田区大森東5-2-7(2ユニット18人)
グループホーム虹の家みちづか 大田区新蒲田3-26-17(1ユニット9人)



ゆたか調剤薬局の薬剤師さんも募集中です! (短時間でも可)

「城南の保健」

手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

Table with 2 columns: Location (e.g., 八潮5丁目1) and Number of requests (e.g., 17件).

