栗は見かけないので八百屋に行

街中でも銀杏拾いができるが、

くとしよう。今年も新米の時期

ラップをかけて3分置く。キン

米2合を洗ってザルにあげ、

炊き込みごはん キンメダイの 山で暮らした子ども時代と、少

わが簡単にできてびっくりする。 く。もちもち、ホクホクのおこ

しも変わっていない自分に苦笑

いでおいしそう。カリンを拾っ

むき栗250%を上にのせて炊

塩小さじ2分の1も入れる。

る。カヤの実はアーモンドみた

止月の羽根つきの羽根に使われ

ての落とし主の木を捜すのが楽 浴ちている木の実を見つけては、

秋は街歩きをしているといつ

次にもち米とうるち米を1合

いのである。ムクロジの種は

器に入れて、酒大さじ2と水を

を吸わせること3分。米を炊飯 ラップをかけて米に付いた水分 ずつ用意し、洗ってザルにあげ

合わせて350ミリ炒にして加











をお願いします。

【品川区】

北品川5丁目

南品川1丁目

南品川2丁目

東大井6丁目

平塚1丁目16

東五反田1丁目

東五反田2丁目

東五反田3丁目

東五反田4丁目

戸越1丁目1~20

上大崎1丁目

戸越2丁目

戸越4丁目

中延4丁目14~16

旗の台1丁目3、6

「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。

りは組合員どうしの助け合いでもたいへん重要な活動で す。手配りボランティアをしてくださる方には援助金が 出ます。配達件数はご要望に応じます(例えば「二葉2 丁目を15件くらいなら配れる」など)みなさんのご協力

【大田区】

南馬込5丁目

下丸子2丁目13

下丸子4丁目21

大森西3丁目13 大森西3丁目18~27

3件 大森西4丁目13~14

30件 大森西4丁目18

仲池上1丁目

東糀谷3丁目

蒲田1丁目

中央3丁目

8件 羽田5丁目

13件 中央8丁目

6件

3件

4件

20件

50件

ち米のように炊くとべちゃっと しておいしくないから、せいろ もち米で作るおこわは、うる おこ わ

本の米はおいしいと思う。炊き ようか…。おこわや酢飯も作っ 込むのは芋にしようか、栗にし になったが、常々、瑞穂の国日

2と薄口しょう油大さじ1強に せて炊く。魚のうま味がたっぷ 水を足して、400ミリ沿にし て釜に入れる。キンメダイをの 炊飯器に米を入れ、酒大さじ

第6回城南文化祭に

じ3分の1を振って20分置き水 水分を拭き取る。さらに塩小さ

出演・出品しませんか?

~3秒に切って、酒をからめて

メダイ2切れは骨を取り除き2

2018年2月、6回目を迎える『城南文化祭』を開催 予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。 会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたしま す。日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣 伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。 皆さんどしどしご応募下さい。

- ●舞台出演は…ダンス、楽器演奏、歌(民謡、詩吟、合 唱など)、手品などなど
- ●展示募集作品は…書道、写真、絵画、絵手紙、手芸作 品などなど

※出品料、出演料の徴収はありません。また、出品、出 演の謝礼のお支払いもありませんのでご了承下さい。 お問い合わせは、生協本部まで(3762-0266)。

年

は

ティアに来てくださいました。

今回も、多くの方がボラン

れるかまだわかりませんが、ま ます。来年の祭典がどこで行わ 来年3月で閉館となってしまい

た、みちづかで参加して合唱を

19件

24件

35件

2件

3件

17件

55件

5件

18件

8件

5件

たまご通信)

その47

実りの秋の ごちそうごはん

野 弘 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

で蒸すのが本来だが、炊飯器で

り染みたごはんに、すだちをし

除き身をほぐす。キュウリは小

口切りにして塩を振り、揉んで

ぼりかけて堪能しよう。

領でよい。栗の甘い香りを楽し も炊けるので作ってみよう。 みながら、ゆっくりむくとしよ 包丁を入れ、頭に向かって鬼皮 を剥ぐ。渋皮はリンゴをむく要 湯を沸かして栗を浸し、冷める まで置く。栗のおしりを削いで まず、栗の皮のむき方から。

普段のごはんを少しアレンジ

作ってみよう。米2合を洗った すし酢60ミリ炒をまわし入れる。 ら炊飯器のすし用目盛りで水加 んを切るように混ぜ広げて冷ま 大きめのボールに移して、ごは く。ごはんが熱いうちに市販の 減をして3分吸水させてから炊 して、手軽にできる混ぜ寿司を

みようと思う。

参加しています。

塩ザケを焼いて骨と皮を取り

サケとキュウリ 0) 混ぜ寿司

を健康で生き抜くための大きな にぎりやお弁当にもよい。 リーが広がることは、長寿社会 れるとおりで、自炊のレパート を散らす。食欲の増す一品でお 水分をしぼる。酢飯に具を混ぜ 力になるので、臆せず実践して て、千切りしょうがといりごま 案ずるより産むが易しと言わ

参考文献:『栄養と料理』20 月 女子栄養大学出版部 16年11月/2011年10

トップバッター

3曲を披露しました。 かはトップバッター。今年は 2部フェスティバル・祭典の部 「あめふり」「かえるのがっ 表会に参加しました。第1部に の2部構成。みちづかは合唱発 は2組がエントリーし、みちづ 当日は第一部合唱発表会、

いました。 会場の大田区民センターが、

の方も一緒に取り組んでくださ でご協力いただいたり、ご家族

ボランティアさん、職員で毎年 センターで行われました。この フェスタは、「日本のうたごえ 祭典」の予選会も兼ねています みちづかでは、入居者さん、

ぱいに響きました元気なうたごえが会場いっ

部のうたごえ祭典」が大田区民

9月3日田、毎年恒例の「南

グループホーム虹の家みちごか 一今年もみんなで元気に歌いました

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ 初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」 車いすに乗ったまま、 安全運転でお送り いたします。付き添いの方も3人までお乗り いただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送 料金(1回300円)と時間指定予約料金(1 回につき1,000円)が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。 (営業所へお問い合わせください) 営業時間 午前7時~午後7時 受 付 午前9時~午後5時 日曜日定休

本社営業所

TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

(株)城南医薬保健協働

(URL) http://jyounaniyaku.co.jp

大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421 部 本 大田区大森中1-22-1 大 森 薬 局 tel. 3298-4901

大田区鵜の木2-2-9 うのき薬局 tel. 5482-8931

大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193 東六郷一丁目薬局

品川区西品川2-6-4 みつぎ薬局

tel. 3493-1493 目黒区目黒本町6-6-5 目黒本町薬局 tel. 5720-5048

大田区大森東3-9-18 介護ショップらくだ tel. 5762-8568

第12回パズル 答えと当選者

7・8月合併号掲載の第12回パズルの答えは、 「うそつき」 応募数は21通でした。

当選者 伊藤邦夫・上原かず子・小林八代・ 高橋良予・林幸子

第13回パズルの答えと当選者の発表は12月号で