



【 B棟ニュース 】

春の野菜を使ったあまくないおやつ『たけのご飯』と『春ジャガイモでポテトチップ』作り編



油を使わずヘルシーなポテトチップ。たくさん食べても大丈夫！と食べ過ぎて、おならがブー。『ヘルシーポテトチップ』ならず『屁一出るしーポテトチップー』になりました。

そして昨年度、お昼ご飯に作り続けたカレーライス。ついにネタ切れになり、今年度から『B棟お昼ご飯を作ろう』になりました。朝の会で食べたいメニューを考えます。第1弾は『おにぎらず & 麻婆豆腐 & 味噌汁』

おにぎらずは、今流行りの映えるお弁当メニュー。好きなものを好きなだけのせて、のせて、のせて。



「栄養部から＊ごきげんよう④④」

さあ～。皆様から頂戴しました『わがやのおすすめメニュー』のご紹介コーナーを始め

ますわよ～。トップを飾るメニューは…これこれ！【揚げ茄子そうめん】それは石川の郷土料理の「茄子そうめん」をアレンジしたメニューのようです。あの話題の「業スー」の「冷凍：揚げ茄子」を使うので、茄子の旬に関係なく一年中食べられて、手間がかからず、しかも家計に優しいメニューだと思います。早速！業務スーパーに行って冷凍コーナーの揚げ茄子1袋500g入りで税別178円を購入し、作ってみました。

〈メニュー〉揚げ茄子そうめん

〈食材料：一人分〉

- ・業務スーパーの揚げ茄子・・・5切れ
- ・そうめん・・・1/2束(25g)
- ・寿がきやのだしつゆ・・・適量

〈作り方〉

- ① 鍋にお好みの分量と味で出しつゆを作る。
(後でそうめんがつゆをすうので、多めに作った方がいいわよ～)
- ② 煮たさせた出しつゆの中に(火は止めずに!)そのまま揚げ茄子を入れます。
- ③ 茄子に火が通ったら、茹でたそうめんを入れ弱火で数分煮込み火を消す。
- ④ 器に盛り完成!!



一応、盛り付けた時は煮汁があったのですが、さあー写真を撮ろうと思ったら、そうめんが煮汁をぜえ～び吸っちゃって👀!! あら! なんてことでしょう! 砂漠状態になっちゃってました。しかし、お味は揚げ茄子の油のお蔭でしょうか、香ばしくしっとりと美味しかったですよ。頂戴したレシピが寿がきやの出しつゆだったので、レシピ通りに作ってしましたが、お家にある出しつゆで十分ですし、出しつゆでなくても醤油とみりんと出しのもとで作られてもOK👏だと思います。冷凍：揚げ茄子も業務スーパーじゃなくても、どこのスーパーの冷凍食品売り場にもあると思います。とにかく!! 私は冷凍：揚げ茄子がこんなに重宝だとは思いませんでした。是非! 皆様方もお作りあそばせませ。感動しますわよ～。(煮汁があれば…)

【揚げ茄子そうめん】ご紹介ありがとうございました。

***** それでは皆様、ごきげんよう *****

しんじん こぼなし
新人の小話

担当：のりこ

すっかり春になりましたね。桜が次々に咲き、出勤途中やドライブにいったときなどにたくさんの桜をみて心が癒されました。中でもとくにきれいだなーと感じたのは、はぎの郷の桜です。

私は去年の5月からはぎの郷の一員になったので、はぎの郷の桜は初めて見たのです。桜がきれいなのはもちろん、その近くでのんびり過ごしているなかまの姿(とくに桜の木の下に立っていたTさん)がかっこよくて、思わずカメラでパチリ。写真にうつる笑顔がいつもの3割増しで輝いて



みえました。今年度もなかまと一緒に季節を楽しんでいきたいな～と思います！

◆訪問美容室 「一十文（かっとや）さん」

コロナ禍なので、なかなか思うように美容院に行けず、いつもお世話になっている津幡町内の「一十文」さんに相談してみました。すると、快く出張美容院を引き受けて下さり、お店がお休みの月曜日に、はぎの郷まで来てくれることになりました。

臨時美容院の場所は、スーパーハウス。本当に多目的に活用しています。仲間の皆さんは初めての場所、初めての事だったのですが、「かっとやさんや！」と大喜びで椅子に座り、チョコチョコキと長く伸びた髪を切ってもらい、美しく変身して、かっとやスーパーハウスを後にしました。



【八重桜ウォーク 2022】

はぎの郷の桜が終わると、こんどは倶利伽羅峠が花盛り。倶利伽羅不動寺を中心に全山ぼんぼりが上がり、八重桜まつりが開催されています。ノーム恒例の八重桜ウォーキング、今年の八重桜は例年よりも1週間早く、前夜の嵐で桜のじゅうたんが敷きつめられた道を16km！歩きました。

お楽しみのお弁当は、津幡町内の「勝崎館」さんがお休みのところ倶利伽羅公園まで届けて下さいました。みなさんは前日に4種類のお弁当からお好みの弁当を選び、食券を購入。ゴールの公園でニヤリとポッケから食券を出すみなさんでした。おいしかったねえ！





じゃーん勝崎館のお弁当



僕がよく行く外風呂も人気



食券と交換でお好きな弁当を



大きな海老が2匹も入ってる



さーてお茶を補充して出発



ハンバーグも腹に補充した！



雨上がりの飴だよ！



下りはアッという間に着くね



足取りも軽く



歴史国道コース前坂～竹橋



駆け下りる人も・・・



鳳凰殿に到着！



無事、笑顔で到着



無事、笑顔で到着その2



二人で到着！



やっほう！踏破したよ



俱利伽羅公園で記念撮影 令和4年4月27日(水)