

### 男やもめのかたん料理 NO.1

(金岡 英明)

「ええっ、2合の炊き込みご飯ってか?…」



妻を亡くして一年、生前から「一人になっても自分のご飯くらいは作りや」との言葉もあり、ご飯とおかずは作っていますが、おかずにつまづいたときは、炊き込みご飯を作るのですが、私のお勧めはアサリの佃煮と山菜の水煮で作ります。味付けはあっさり味が好みの方は、アサリの佃煮と山菜だけでいいですが、濃い味の好きな方は、佃煮と山菜を入れて麺つゆを大スプーン1杯を足して味を付けます。簡単に作れて美味しいですよ。2合ですが余った時はラップに包んで冷凍して、温めて食べてください。

見出しの「ええっ、2合での炊き込みご飯ってか?…」は、事務所の女性の驚きの声で「せっかく作るのに少なすぎないか」と、2合の炊き込みご飯に驚いた声です。

#### アサリの佃煮と山菜の炊き込みご飯レシピ

1. 米は2合を30分前にといておく
2. 水(2合分の目盛りまで)、あさりの佃煮(1袋100g)と山菜の水煮(1袋100g)を加えて炊く(山菜の水は捨ててから使います)炊き上がったら混ぜる



か〜と皆さんに言われる「記憶」の問題は、いくつもの絵を覚えて、それを思い出して書いてもらいます。算などの他の事をやってみて、計算などの他の事をやってみて、覚えた絵を書くのでなかなか皆さん苦戦されます。けれど脳下しは繰り返してやることで、必ず出来るようになります。当初は9ケの絵でやっていた記憶も、今では16ケの絵にしても皆さんクリア!して帰ることに!自分でも解いてみて、わからなければ周りの人と一緒に解いてもらいます。モヤモヤしないことが一番大事なので、テーブルごとや皆さんで答え合わせをして、「ああそうか!」と納得してもらえようように心がけています。せっかく楽しみにして来てくださるので、問題の中に季節を入れたり、ちょっとした情報を入れたり・・・コロナ禍で人数を半分にして開催していましたが、やっぱり大勢で一緒にやりたいとの声が出て、今は西沢川の福祉センターをお借りして、広い場所で机も広くとりながら開催を続けています。お友達に誘われてと新しく参加くださる方もあります。

ぜひ皆さんも一緒にいかがですか???

(池内)

オレンジ会の脳下しは、漢字や迷路、言葉あそびなど「ちょっと頭をひねって」考える問題から、「またこれ



か〜と皆さんに言われる「記憶」の問題は、いくつもの絵を覚えて、それを思い出して書いてもらいます。算などの他の事をやってみて、計算などの他の事をやってみて、覚えた絵を書くのでなかなか皆さん苦戦されます。けれど脳下しは繰り返してやることで、必ず出来るようになります。当初は9ケの絵でやっていた記憶も、今では16ケの絵にしても皆さんクリア!して帰ることに!自分でも

こびらい生協診療所リニューアル建設運動始まります!

# こびらい健康まつい

## 5/22(日) 10:00~14:00

### 診療所大駐車場にて



### 予備日5/29(日)