

こもれび

RY
いいの木保育園

※食卓は家族が共感できる場所

皆様の食卓はどんな感じでしょうかー
我が家の主は、晩酌を楽しみにしていましたので
夕食のメニューは、(酒のアテになるかどうか!)を先ず
考えていました。カレーは好きですが、アテにならないので作る事がなかったです
子ども達が幼い頃、夕食と食心終わる頃、仕事から帰ってきて先ず一杯♡
至福の時〜子ども達からは「お父さんばっカリズルイ……」とよく
言いました。おかずニアテが2品3品4品〜
一家の大黒柱、それぞうですよ!

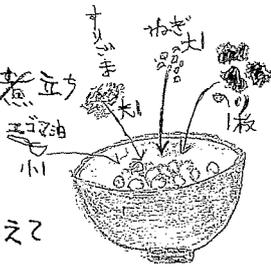


ニ栗原家は食事が終わると、父親の晩酌(いる向2)時
くらいまでは食卓について何気ないことを話す決まりだったそうです。
そこで今「家族が顔を合せ合わせるのは食事の時間くらいだから
親の生き様や価値観、考え方のようなものを構えることなく自然に
言える場が食卓なのではないかニ」と ※栗原心平(料理家)

皆様の食卓風景は、どんな感じでしょうかー
※栗原家とは、栗原はるみ家(料理研究家)

③(我が家の)納豆

- | | | |
|------|-------|-------------------------|
| 乾燥糀 | 200g | (ぬるま湯 200cc を入れ 1 時間おく) |
| 納豆 | 6パック | (45g X 3 連 X 2 人) |
| 人参 | 大 1 本 | → 千六本切り (マッチ棒のような太さ) |
| 胡麻 | | |
| 塩こんぶ | 1 袋 | |
| しょう油 | 70cc | A) 鍋に入水と煮立ち |
| みりん | 140cc | |
| 水 | 70cc | |



- 乾燥糀はほぐしておく → B
- 鍋に調味液を入れ煮立ちたら、人参を加えて
水と煮たら火を止める
- 粗熱が取れたら、納豆を加え、塩こんぶ、胡麻も加えて混ぜる

← 半日ほどおかせると OK → 冷蔵庫に

食べ方(案)

- ・食のバランスも器にもとる
- トッピング: きざみ葱、すり胡麻、ケ、エゴマ油、海苔(きむ)
- ・水を加えて混ぜる



あなごまりチーズマヨネーズに溶けていく
ライムをききすぎたら酸める下で
目もまじりと口ほめらるる敬老日
大丈夫の進者ト動いてる
切り出せぬすの立て替えた五百円
A I が心の壁を数式化

梅川一恵川柳抄



「ありがとう」の気持ち
伝えてる?
「好き! 感謝ももと
言葉にしよう!

