

柵の木からの手紙

2012年 1月号



祥雲龍翔

一年の計は元旦にあり。皆さんは、新年を迎え心新たに夫々の希望を抱いている事と思います。

美幌会は、岡田茂吉氏の思想哲学を基に活動を展開する「一般社団法人 MOAインターナショナル」の構成機関のひとつである「一般社団法人 MOA自然農法文化事業団」の一社員として、“感謝と健康をベースにした 人・家庭・まちづくり”の理念を持って “食育・地産地消”の普及に努め、地域社会とともに歩んで行きたいと願っています。

1日：元旦

6日：小寒 … 寒の入り。この日から節分までが寒の期間。寒さが本番です。

9日：新年会：美幌会会合（午後）

21日：大寒 … 一年で一番寒さの厳しい頃。

網走气象台 流水平年値（30年間）

流氷初日 … 1月21日

接岸初日 … 2月 2日

1月 睦 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

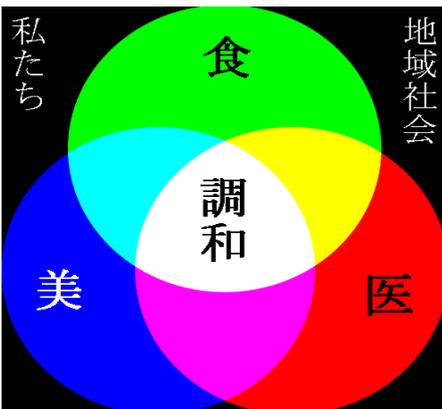


(12/10日皆既月食 他より転用)

赤銅色の皆既月食を見ましたか？ 太陽から流れ来る光と地球・月が織成す神秘。

私達・地域社会を取り巻く様々な事象。でも気付かなければ何も無いのと同じ事。目に見えていても気付かない場合もあります。綺麗な満月に見入る事が有っても私達に決して後姿を見せない月の不思議に…。

岡田茂吉氏の思いの一端は、私たち誰もが普通に求めている健康と幸せについて、「医」・「食」・「美」の三つの癒しの観点から自然界の営みを規範として求めて行こうという在り方です。



(光の三原色 より)

私たちのまわりの自然界は、沢山の光などで満ちていますが、光輝く物・気付く心が無くては何も見えずに暗い無の世界です。私達・地域社会・自然界の中に普通に備わっている「医」・「食」・「美」の心に気付き育み、これらの心が成熟し調和して行くと、明るい社会になって行くのかなど、想いを馳せた月・天・心。

そんな想いを現実に 近づける一つの在り方として、毎年町内施設を借りて行っている「健康増進セミナー」を、美幌療育園の「北療祭」に参加する形で実施するという希望を抱いているところです。



Smile Recipe

～ スマイル・レシピ ～

2012年 1月号



新年あけましておめでとうございます。

皆さんは、今年はどうな目標をたてましたか？

昨年は、大震災という想像もできない現実に戸惑い悲しみにくれた中にも、
当り前の日常を振りかえり大切なものを見つけた年だったように思います。

今年こそ誰もが願う、健康で平和で笑顔の1年になるように

スマイル レシピ を活用して

食卓から笑顔を発信していければ幸いです！

11月からはじまったレシピもスピードクッキングというよりは、

熟成するものが続いています、

今月も簡単だけど、時間をかけて待つ……。

食べる楽しみも倍増してくれます！

～ そばつゆ ～

※ 4人分のつけめんを使う量

1 かえしを作る

< 材料 >

- ・しょう油 100ml
- ・砂糖 20g
- ・みりん 大さじ 1

< 作り方 >

- 材料を合わせて火にかける。
- 沸騰前に火を弱め5分程加熱する。
- ☆ びん等に入れて1週間程おく
- 冷蔵庫で保管しましょう。
- 2ヶ月おいても…まるやか♡
- 沢山作っておくと良いです。

2 そばつゆをつくる

< 材料 >

- ・水 カップ 2と1/2
- ・昆布 6g
- ・かつお節 6g
- ・かえし 75ml

< 作り方 >

- ① 鍋に水と昆布を入れ火にかける。
- 火力を調節して、じっくり ゆっくり
旨味をだしましょう。
- ② 沸騰直前に昆布を取出し
かつお節を加えます。
- ③ かつお節がふわっと踊ったら火を止め
3～5分ほど蒸らし、かつお節が底に沈んだら
布巾などでこします。
- ④ だし汁とかえしを加えて冷まします。

※ 本格的な美味しさに驚きです！

かえしを作っておくことで、いつでも美味しいめん類がいただけます。

温かいめん類には、だし汁の量を増やしてお好きな濃さに調節して下さい。