



枋の木からの手紙

2013年 1月号



新年あけまして おめでとう ございます。

熱海を見下ろす高台、瑞雲郷にあるMOA美術館、水晶殿。

心癒されるひと時・風景…、

ゆったりとした時の流れ…。

1962年「沈黙の春」の刊行を通して環境汚染と破壊を世に先駆けて告発したレイチェル・カーソン。「センス・オブ・ワンダー… (神秘さや不思議さに目を見張る感性)」という彼女の言葉は、子供の感性の豊かさを表現し「知る事も大切ですが、感じる事の大切さ」を主張する。

1日：元旦

6日：小寒

7日：人日の節句 (七草の節句)

七草爪…七草を浸したお湯で爪を柔らかくしてから爪を切ると、その年は風邪をひかないという。

12日：新月 (朔) 旧暦 12月1日

17日：1995年平成7年、阪神淡路大震災

：おむすびの日 (震災後の炊出しの効果から…)

21日：大寒

27日：満月 (望) 旧暦 12月16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		

冬桜

春に咲くものと思っていた桜。初春に咲く寒桜ではなく、晩秋から初冬に咲く桜・冬桜。一昨年の晩秋には、夢で前橋の利根川河川敷で春霞の中に咲く満開の桜を見せて頂いた。それから一年程経ち、仕事の帰りに帰省した群馬県の藤岡市鬼石地区で姉・両親と冬桜の咲く里山を散策する事が出来た。

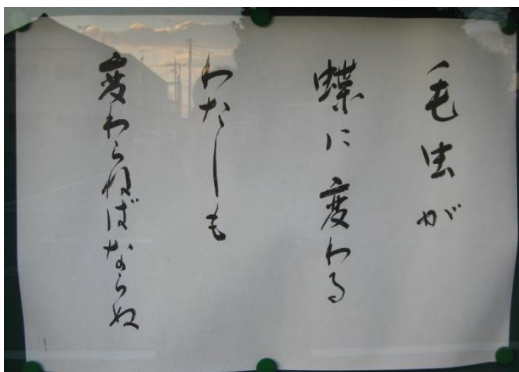
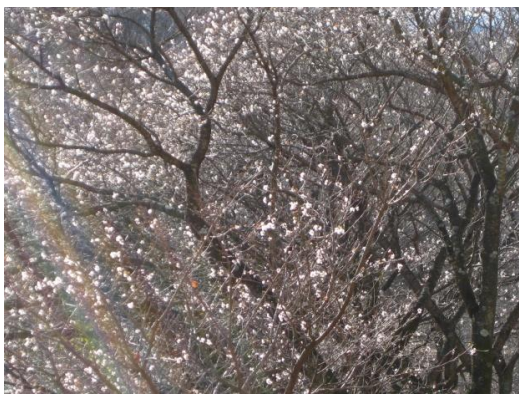
一昨年の夢の桜は私自身が救われる為に、今回の冬桜は姉・両親の心が癒される為に与えられた機会だったと感じている。

帰省で父と散歩の途中、あるお寺の掲示板で目にした言葉。

夢で満開の桜を見た頃からある女性に関わっていた。始めは病気が治って快復して貰いたいと思っていた。次は病気で病む事無く穏やかな時を過ごせたら…。そして心が癒されて穏やかな日々を…と願っていた。「また明日来るね。」と、初めて言っ

て病室を後にした翌日、彼女は蝶に変わった。「彼女は、身をもって大切な事を教えてくれた…。」と、私は感じています。

毛虫は、さなぎになって 蝶に変わる。人も、……。 だから、今を自分を精一杯に……。





Smile Recipe



～ スマイル・レシピ ～

2013年 1月号

新年あけましておめでとうございます！！

元旦の天候はお天気も良く、とても穏やかな1日でしたね 😊
今年1年がこんな穏やかな年になることを心からお祈りいたします。

今月のレシピは『くるみ』を使った和え物です♪

普段、あまり料理に活用する方は少ないかもしれませんね。

『ごま』とは違った風味で美味しくいただける1品です！

～くるみ みそ～

<材 料> 出来上がり量 約120g

{	くるみ・・・50g
	ミネラルシュガー・・・大さじ2杯
	米こうじみそ・・・大さじ3杯
	醤油・・・大さじ1/2杯
	だし汁・・・大さじ1杯～2杯

<作り方>

- ①くるみはボールに入れてくるみがかぶるくらいの熱湯をかけ湯が冷めるまでおいて渋皮をやわらげます。
- ②くるみを包丁で細かく刻みます。
※渋皮を爪楊枝で取り除いても良いです。
今回はそのまま渋皮のついたまま使用しました。
- ③すり鉢に移して、油がにじむ程十分にすりませます。
- ④なめらかになったらみそを加えてすり混ぜます。
- ⑤ミネラルシュガー、醤油の順に加えてすり混ぜ、かたさを見ながらだし汁を加え、ペースト状に仕上げます。
※和える食材の水分量でだし汁の量を調節してかたさを決めましょう。

☆このくるみみそに粗く刻んだくるみを混ぜて佃煮風にしても美味しい！



オレンジハウス 美幌店



美幌町青山南14-8
TEL 73-2678

瑞雲米こうじ味噌 (1kg) 1,166円

国内産MOA自然農法産の 米、丸大豆 を 使用し、
昔ながらの 天然醸造で造られています。

風味がよく、甘みのある まろやかな 味わい が楽しめます。

今の寒い季節に 味噌汁や、豚汁等を 食べることで
冷え切った身体を温めてくれるのでは ないでしょうか？



日本の昔ながらの 基礎調味料である 味噌ですが、
お味噌汁だけではなく 幅広い料理等にも 活用出来ます。♪



天然醸造 とは

現代の味噌は、短期間で大量生産するために、麹菌が活動しやすい温度に
加温することで強制的に醗酵させて、添加物を加えて作る様になってきています。
それに対して天然醸造は、麹菌を自然醗酵させて一年程寝かせて熟成させています。



レイチェル・カーソン の言葉

子供にとって

「知る」ことは「感じる」ことの
半分も重要ではないのです。

「センス・オブ・ワンダー」

神秘さや不思議さに目をみはる感性

この感性は

やがて大人になるとやってくる

倦怠と幻滅…

私達が

自然という力の源泉から

遠ざかること

つまらない人工的なものに

夢中になることなどに対する

自然界から贈られた

解毒剤なのでしょう。