

こしき沢接骨院便り

2015年
新春号

あけましておめでとうございます。皆様の飛躍の年となりますように、スタッフ一同皆様の健康をサポートしていきます。どうか今年も宜しくお願ひ致します。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15

院長：額澤幸一

TEL: 0258-27-5642

HP: <http://www.kksekkotsu.com/>

寒い季節に食べたいたマト鍋

寒くなってくるとやっぱり食べたくなるのが鍋ですよ。とあるブログで紹介されていたマト鍋。締めのレストランは美味です。

★材料(4人分)

<<鍋のスープ>>

オリーブ油…大さじ1 すりおろしにんにく…大さじ1 湯むきたマト…大6個 水…4カップ
顆粒コンソメ…大さじ2 昆布だしのもと…大さじ2 酒…大さじ5 みりん…大さじ4
砂糖、塩、こしょう…各適量

<<鍋の具>>

豚肉…300g キャベツ…1/4個 大根…1/3本 玉ねぎ…1個 人参…1本
ねぎ…1本 えのき…1束 ピーマン…1個

<<締めのレストラン>>

スパゲティー…200g 顆粒コンソメ…小さじ2 ケチャップ、ピザ用チーズ…適量 クリームチーズ…200g
生クリーム…150ml 卵…3個 小麦粉…大さじ3 砂糖…100g 塩…少々

★手順

①包丁の刃先でマトのへたをくりぬき、沸騰した湯に入れ、30秒くらい冷水にかけて湯むきをする。



②にんにくをオリーブ油で炒めて香りを出す。そこにマトを手で潰してスープの調味料を全て入れて煮る。



③切った具をスープに全て入れて煮込む。豚肉は固くなるので食べながら入れているほうがオイシイです。



④スープに茹でたスパゲティーを入れ、調味料を混ぜる。チーズもせてフタをしてチーズが溶ければ完成。

締めがスパゲティーという面白い鍋ですが、スープも最後にはなくなってしまいます。野菜も沢山取れる健康的なお鍋です。作り方もカンタンですからお試しあれ。

家康の怒りが門松を…!!



お正月になると、どの御宅にも門松が飾られます。門松の「松」は「まつる」につながり、おめでたい樹としてお正月に門に飾る習慣になっています。現代においては門松の中心の竹が目立ちますが、あくまでメインは松です。ところでこの門松の竹の先端部分の形には2種類あるようです。斜めに切った「そぎ」と真横に切った「寸胴」です。「そぎ」は徳川家康が始めたもので「三方ヶ原の戦い」で武田信玄にやぶれ、あまりのくやしさに門松の竹を斜めにそぎおとし、次は斬るぞという念を込めたといわれています。おめでたい門松にそんなエピソードがあったなんて、なにやら物騒ですが、その形が現代に普及して、あらためて家康の影響力の大きさを実感させられます。

風林火山

ヒツジの目って変だと思いませんか？



今年も未年ですね。ヒツジのように穏やかで平和な年になりたいものです。ところでみなさん、ヒツジさんの目ってなんかおかしい目だと思いませんか？ウマさんやウシさんとはあきらかに違いますよね。そう、黒目が細長くてなんとも奇妙な形をしています。では何故こんな細長い目なのかと言いますと、天敵をいち早く発見してすぐ逃げられるように視野を広げるためだそうです。更に目が横についているため、もっと視野が広まり、270°〜320°位は見えているそうです。分かりやすく言うと自分の背中以外は見えているということです。すごいですね。昨今色々な災害があり、私達人間も自然からの猛威にさらされているわけですが羊のように素速く逃げられたらいいですね。

