

料金後納
郵便

ゆうメール

みどりのお便り

日々のちょっとした情報をお届け

うちの孫



いやー、孫つうのは、見ててあきないですねー。思わず笑っちゃいます。

先日、長女が孫と旦那をつれ、帰省しました。

我が家は、うちの妻の趣味がフラダンス（盆踊りみたいですが(笑)）なもので、よくハワイアンミュージックが流れています。それを聞いたうちの孫がリズムに合わせて、体を左右に振ります。

いや、リズムに合っていないのが、また、かわいいんですよ。「パチパチパチ」というと、手をたたきます。「バイバイ」というと、手を振ります。「おはようございます」と私がお辞儀をすると、お辞儀をします。なかなか、芸達者でしょ(祖父バカ)。

昨年の9月1日生まれですから、1歳になりました。女の子なのですが、よく、ぼくちゃんと呼ばれるそうです(笑)。最初、慣れるまでは私の顔を見て、泣いていましたが、帰るころには、おいでと言うと、手をだして、だっこされたがります。次に会えるのは、正月かな。正月まで、私のことを覚えていてくれるだろうか・・・。

ああそうそう、うちのお客様の(有)平園芸（いわき市）の若奥様は、フラダンスの名手ですよ。一度、祝賀会でみせていただきました。うちの妻と違って、すばらしいフラダンスでした。また、見れる機会があるといいですね。

それでは、また。（千代田）

今月の野菜レシピ

玉ねぎのステーキ

何かとわき役の玉ねぎですが、輪切りにしてステーキ風にしてみました。とても甘みがあって美味しいですよ。



①大きめの玉ねぎを1.5センチほどの厚さに輪切りにし、塩コショウをまぶして小麦粉をはたく。

②フライパンにごま油をひいて、強火で表面に焦げ目をつける。焦げ目がついたら、中火で5分、裏側を3分焼く。

③最後に酒大さじ2を入れて蓋をして蒸したら完成。大根おろしと醤油、酢、みりん大さじ2を合わせたタレをかけて召し上がってください。お好みで小口ネギやマイタケを添えてくださいね。

体に嬉しい野菜の話

玉ねぎを切ると目がしみますよね？それは硫化アリルが含まれているためです。消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きや、血をサラサラにする働きもあり、これにより高血圧や糖尿病などに高い効果があるといわれています。ただし、水溶性のため、水に長時間さらし過ぎないように注意しましょう。

編集後記 先日、ナメカワ園芸さん（矢祭町）のご紹介で、新潟市秋葉区に出張する機会がありました。お昼にたまたま立ち寄ったラーメン店が「地獄ラーメン」。これお店の名前です。とりあえず「地獄めし」を頼んでみることに。炒飯に野菜のあんかけ炒めを乗せた料理はなんとも辛い！顔面から汗を垂れ流しながら完食しました。秋葉区を訪れる機会がありましたら、ぜひお立ち寄りください！！



発行元 福菱機器販売（株）