

# 老陽来復通信

いちようらいふくつうしん



大暑（たいしょ）の号

のどかの玄関前に咲いているこの花。背が高く 2 メートル程あり、とげとげの葉と鮮やかな紫色の花びらがなんとも幻想的で不思議な夢を見ている感じ。この個性派植物は『アーティチョーク』。ヨーロッパでは食用にされています。食べられるのはつぼみの部分だけ、開花すると食べられません。塩ゆでや揚げ物、煮込み料理に向いているんですって。そこで、先日のどかで試食をしてみました。少し花が咲きかけていましたが、どんな味かな？



花の上半分を切り  
落とします



30 分程ゆでると  
やわらかくなりました



花びらの付け根の部分が  
食べられます

☞結果；ん……ん……お～おいしいやん！例えるなら、里芋のような味。美味美味！いける😊👍

来年は、家族会の方が栽培してくださっているこの珍しい花を、みんなで味わえるかも知れませんね🌻🌻

## 30分に1回ね！

夏に負けないで！！

### ■水分をとる■

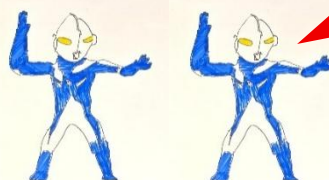
のどが渴いていなくても、定期的水分をとる。室内なら 30 分に 1 回、外なら 15 分に 1 回は水分補給。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩飴などの塩分も一緒に！

### ■暑さをさける■

日中の外出をひかえる。室内ではカーテン・エアコン・扇風機で涼む。外では帽子・日傘などで陰をつくる。日陰でこまめに休憩する。水で手を洗うと体の中の温度を下げてくれる。

### ■暑さに負けない体力づくり■

ふだんから体を動かす。しっかり食べる。よく眠る。これこそ正義！！



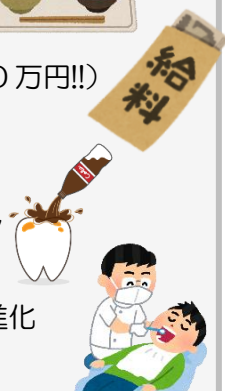
## 昔あって今ないもの 集めてみた

by ウルトラマンコスモスさん

昔の梅雨は小雨が長く続いて、最後に大雨が降って終わりました。でも今はそんな梅雨はなくなりましたね。

そんな『昔あったけど、今はなくなったもの』を考えてみました。

- ・すれ違い（携帯電話の普及）
- ・男女別の出席確認
- ・給食の食べ残し。食べ終わるまで残される生徒
- ・10月の運動会（暑さ対策）
- ・年齢の給料（20才なら20万円、50才なら50万円!!）
- ・黒板の板書（スマホのカメラで撮る）
- ・昨日のテレビみた？という会話（多チャンネル）
- ・体育会系の部活の、水を飲んではいけないルール
- ・コーラを飲むと骨が溶けるうわさ
- ・新聞がブログになって、テレビがYouTubeに進化
- ・虫歯治療の痛み





材料 3 つか 4 つ  
(+)

# たいきドンのおやこドン



おいしさの秘密は？……お肉をこげめがつくまで焼くこと&出た油と肉汁を捨てずにつゆに入れること!!!

3~4 人で作ります  
(目安時間は 20 分)  
教えてくれるのは  
たいきドン地活職員



玉ねぎ:  
八つ切り



三つ葉: 洗って切る (約 3 cm)



〈三つ葉は無かったらあきらめよう〉

とりのもも肉: 切る  
(約 3 cm のコロコロ型  
たまごと比べてこれくらい)



〈味塩コショウと酒をもみこもう〉



つゆ:

しょうゆ・大 4

みりん・大 4

さとう・大 2

酒・大 2

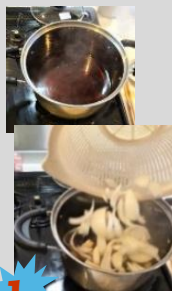
だしの素・1 袋 (小袋)

水・大 200cc

〈全部なべに入れよう〉



たまご: まぜる



1 つゆを沸かして玉ねぎ投入  
(つゆの鍋は、ずっと中火)



2 フライパンで肉をこげめがつくまで焼き、肉&油&肉汁全部つゆに投入「えい！」

3 三つ葉投入



4 たまごを、ぐるうっと丸を描くように入れる

5 1 分間ふたをする

6 火を止め、ごはんのにせて完成!

## 決定

のどかバーベキュー  
10月18日(土)  
に開催します

★  
詳細は後日  
お知らせします

### ワンコインでスペシャルランチ

★具は玉ねぎナスみょうが  
あぁ夏。

★デザートうれしい!  
ぜいたく杏仁豆腐

★だし香る㊦たれの冷奴

㊦鬼盛り(山盛り)サラダ



出張料理人

出張アシスタント



★豚うす切り肉の唐揚げ

だいナンくん制作  
蝶ネクタイ型変声機 1 号機



7/11(金)の昼食会は特別でした。ういる  
工房の心燃やす料理人、K シェフがその鍛  
えられた腕をふるってくれました。いつも  
のどかとはちょっと違ってちょっとぜい  
たくなランチに、「おいしかった!!」「またき  
て!」の声と笑顔があふれたのでした

地域交流会のお知らせ

五條市「すみれ会」

活動日: 第 1・3 水曜日

13:00~15:00

吉野町「さくらサロン」

活動日: 第 1・3 水曜日

13:00~15:00

11 月は、五條  
すみれ会からハ  
ルカス美術館の  
ブラックジャッ  
ク展に行きます



★吉陽来復通信次の号もお楽しみに★