

二日月家のパンの紹介と三日月家日保で選んだ物事の紹介

お客様と三日月家を結び

三日月家かわらばん

2012年4月号

キャベツの炒

卵のタ ベーコンの

キャベツ

こんな名前の料理はありません。我家でこう呼んでいるだけです。パンにピッタリ。休日の朝ごはんにとっても簡単。おいしいです。おばあちゃんに教わりました。

材料 ・キャベツ ・卵(1個) ・ベーコン1枚 ・塩・コショウ

キャベツは1口大に切る。耐熱の容器に入れ切ったベーコンを入れる。といた卵を上からかけて空気がもれないようにピッタリ(これが唯一のポイント)ラップをする。レンジによって異なるが我家のレンジは3分15秒から3分半程ケとする。(ラップがキャベツにくっつくくらいまで)

マヨネーズをかけてほくほくしながらいただきます。20年以上も前、義母に教わりました。おばあちゃんにはベーコンだったけど私はカニ風味カマボコでも作ります。

『けしの実のパン』 ¥230

地味なパンだけど食事パンとしてオススメです。

牛乳と卵で練った生地で作っています。パン全体にけしの実をまぶして焼いています。お好みの大きさにカットしていただき、オーブントースターにて直火で5分程、温めて下さい。けしの実の香ばしさ、モチモチしながらサクサクとしたなんとも他のパンには無い、不思議な食感が生れます。私はこのパンにその時々で野菜や卵、また魚のフライやコロッケをサンドして食べるのが気に入っています。

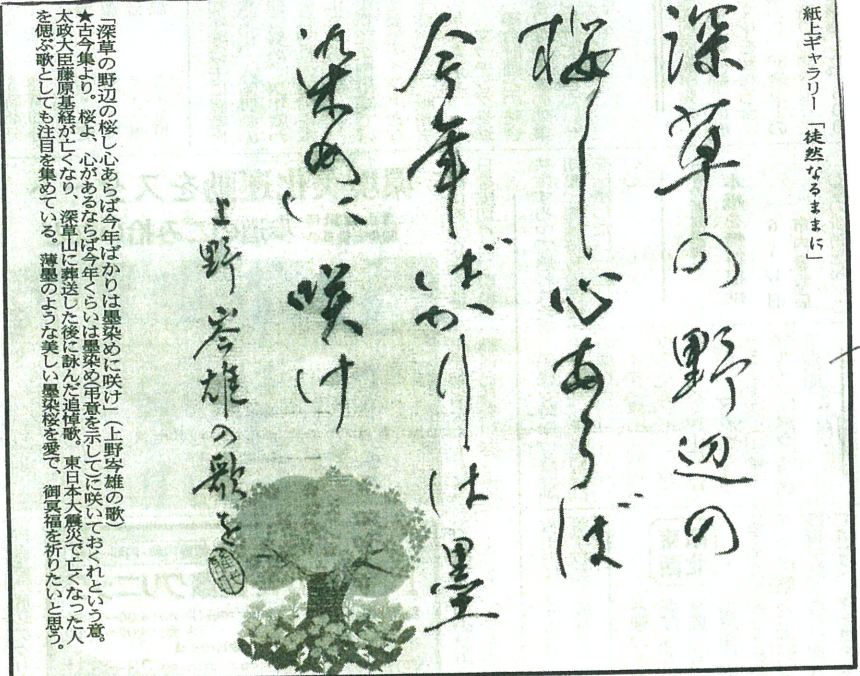
やわらかい春キャベツでどうぞ

一人分ずつ器に入れてチンします

パンに使っている砂糖と塩について

パン生地に使用している砂糖は一部を除き(特にスッカリとした味味を出したパン以外)きび砂糖を使用しています。上白糖よりミネラル分が有り味味深々ように思われます。お米でも、砂糖でも健康の為にはあお精製してない物が良いと言いますので。きび砂糖を使用していないパンはミルクロールやレーズンパンでこれらにはグラニュー糖を使用しています。塩はすべて自然塩を使用しています。

この句を新聞で見ても、そうだなこんな気持ちで桜を見る人もおられるはず...と切り抜いておきました。その数日後、息子から電話が有り大学の友人が電車事故で亡くなったと聞きました。この句は忘れられない句となりました。ご本人の無念とご両親を思う時言葉が失われます。



「深草の野辺の梅」心あはらば今年ばかりは墨染めに咲け。上野幸雄の歌。本吉集より。桜よ、心があるならば今年だけは墨染めに咲いておくれという意。太政大臣藤原基経がなくなり、深草山に葬送し、後に跡継ぎの東日本大震災で亡くなった人を慰め、墨染めに咲いておくれという意。薄墨のよみ、美しい墨染めに咲いて、御冥福を祈りたいと思ふ。

紙キヤラー「徒然なるままに」

津山朝日新聞より引用

三日月家が選ぶ絵本の一冊

『としよかんライオン』 ミシェル・ヌードセ(作) ケビン・ホークス(絵)

私が10年来続けている語りのボランティアグループでは、子供達に読んでもらう本は、読み手の好きな本と決めています。自分の心に合った本でなければ一生懸命になれないからです。

としよかんにある日ライオンがやって来るという絶対にあり得ないお話ながら、ライオンがやって来て、こんな風に子供達といっしょにお話を聴いてくれたらどんなにいいかと思ってしまう。ライオンのちょっとしたしぐさの絵がステキでこの絵を描いた人はきっと動物好きの人に違いないと勝手に思っています。ある事件でライオンはとしよかんへの出入りを禁止されてしまいます。最後、ハッピーエンドで終わるのに読んでいてなぜがキュンとするお話です。