

私が春を感じるとき

たくさんのご意見ありがとうございました。
野外の草木が芽ぶく頃、やはり春を感じる人がおおいようです。寄せられた中からいくつかをご紹介します。

○子どもを連れて散歩にでると、道ばたにはもち草（よもぎ）やねこやなぎが芽をふき、ほほに当たる風も何となく心地好さを感じる……そんな時に春を感じます。

○主婦は水を使う時間が多いたけに、水が温む時、春が来たことをいち早く感じます。

○庭先の花壇の中や、あぜ道などで枯れた草の下から新しい芽のいぶきを見た時……

○どこからともなく聞えてくる「うぐいすの声」、春をいち早く感じます。

○ふきのとうや、つくしがそつと顔をのぞかせる時、

○ガサ、ガサだった手が、何となくしつとりとしてくる。

○何となく心が浮き立って、戸外に飛び出したくなる時。

○梅の花のふくらみと共に、春が来ていることを感じます。

○雪のある地表に、もつくりと頭を出したふきのとうに春の息吹を感じます。

○応接間の窓越しにみる桜の古木、この桜の命は、緑の葉の



間から、ぼつぼつとしたつぼみの中に、その灯を燃やしている。私の春は、このつぼみの中からやってきます。

ごはんの味も

腕しだい

おいしいごはんの

炊き方

おいしいごはんを食べたいと思うのは、だれしものことですが、有名な銘柄の米だからごはんがおいしいかというと、必ずしもそうとはいえません。例えば、味かげんや火かげんを聞

違つと、せつかくの料理も台無しになるように、ごはんもとき方、炊き方によっては、おいしくもまずくもなってしまう。ごはんを炊くのも料理のうち——もう一度、「おいしいごはん作り」のコツをおさらいしてみませんか。

「のんびり」と「お湯」は絶対に禁物

冬の寒い時、米をとぐのにアワ立て器を使ってゆっくり洗つたり、お湯を使つたりしていませんか。

米をとぐとき、のんびり時間をかけることと、お湯を使うことは絶対に禁物です。のんびりといったり、お湯を使つていったりすると、米は「ぬか臭い」と「汁」を多く吸つてしまい、ごはんの味を落としてしまうからです。

米をとぐときは、最初は水をたつぷり使つてください。手で大きく二、三回かきまぜて、大ざっぱに粉を落とし、とき汁を完全に切つてしまいます。次に、まず軽くかきまぜ、手で押し出すようにリズムカルにとき、とぎ上げたら水ですすぎます。すぎきは、水が濁らなくなるまで三回ほど水を替えます。

食事の時間までに余裕があるならば、そのまま三十分ほど浸しておくのがよいでしょう。

古米と新米で違う

「水かげん」

水かげんは、米の質や好みによつて調節してください。だいたい

たいの目安は、普通米が米の量の二割増し、新米が一割増し、そして古米が三割増しというところ。もちろん、かためのごはんが好きの方は水の量を減らし、やわらかめが好きの方は水の量を増やします。

再スイッチで

「ごはんを「焼く」

おいしいごはんを炊くコツの総仕上げは、「ごはんを焼く」ことです。

ふつうは、炊飯器のスイッチが切れた後、数分間蒸らして「ハイ、できあがり」となります。しかし、おいしいごはんにするためには、ここでもう一度スイッチを入れてごはんを「焼いて」みてください。

再スイッチは、三分ぐらいで

自動的に切れますが、そのまま十五分ぐらい蒸らしておくと、ふつくらしたおいしいごはんができてあがりま

おじゃまします

学校訪問

日吉保育園

北風の冷たい二月四日、日吉保育園で恒例の節分豆まきが行われました。

園児たちは、元氣いっぱい「福はうち、鬼はそと」と豆をまきました。

