

寿楽は家族だんらの食事の場と料理を提供し、家族の絆をより深めていただくお手伝いができることを喜びとしております。“思い出のメモリアルを”

寿楽だより (第27号)

H28.10.1



割烹 寿楽 店主 甲斐田 功
仕出し (☎ 0957-53-6181)

料理

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて2年

11月20日は和食の日

世界随一の長寿国として知られる日本の「和食」はヘルシーな食事として世界から注目を集めている。その味わいの根幹を支えているのは「だし」や「醤油、味噌」などの発酵食品である。日本人は米や大豆などの植物や魚などから多くの発酵食品を作り上げてきました。また発酵食品は地域の食文化とも深い関わり合いがあります。例えば関東地方は濃い口醤油、関西地方は薄口醤油、中部地方ではたまり醤油、三河地方では白醤油、中国地方や九州では色も味も濃い醤油が古くから伝わっています。また醤油や味噌の香りには、神経をリラックスさせます。

和食の基本形は「一汁三菜」であり、ご飯、お汁、お菜、漬物が揃っている事です。いま和食文化の衰退が問題視されていますが、次の世代につないでいくために家庭で一汁三菜の食事を定着させたり、小中学校の給食に取り入れたりする必要があります。健康と長寿のために・・・

毎朝歯を磨き、顔を洗った時に、鏡の中の自分に笑顔で「オハヨウ」と挨拶しましょう。笑うと楽しい心になります。

小さな行動で一日を楽しく

健康 『脳を活性化しよう』

テレビは一方的に映像を押し付けますが、ラジオはドラマでもニュースでも主人公の顔を始め、あらゆる場面を想像して理解する必要があるため右脳にとって非常によいのです。また音楽鑑賞は左脳の活性化に役立ちますので右左のバランスが良くなります。

箴言、格言

人生を楽しみながら奉仕しよう
宇宙の悠久に比べれば人の一生なんか、瞬間みたいなものである。なんと儂く虚しいことであろうか。大海に浮かんで消えゆく泡沫の様なもの。瞬間ならば、痛みも絶えることが出来よう。所詮「俺は偉い、金持ちになった」また「私は不幸なことばかり」と威ばったり嘆いた所で瞬時の人生なら大した差はない。人の一生は、みな平等で、等しく合わないものである。
この「物の哀れ」が分かる人は、人を愛し、人のために尽くせる人である。

川柳・道歌

百歳に聞けば薬は止せという
夢を持つ歳だと老いを撥ね返す
年だなどと思う残した正二合
世界一誇る余命を持って余す
買い過ぎて腐らす飢餓を知らぬ国

今月のおすすめ (旬のメニュー) 彩りご膳

- ・ 银杏のしぐれ煮
- ・ 栗ご飯・みそ汁
- ・ 蒸し野菜
- ・ 刺身
- ・ 秋野菜の天ぷら (エリンギ・椎茸・まいたけ・银杏・しし唐)



1日10食限定 1,700円+税

生活雑学

旬のおすすめ
今からは大根がおいしい。日本人に親しまれている大根は生産量、作付面積ともダントツで野菜の中では一番です。これほど愛されるのは何故か？それは他の食材との相性がいい上に栄養も豊富でジアスターゼをはじめビタミンCなど、また葉にはビタミンA、B、C、カルシウム、ナトリウム、リンなどがギッシリ詰まっています。
煮てよし、和え物でよし、おろしでよしと調理範囲も広く食欲不振や消化不良などにもよく効く万能の野菜です。今からの季節、おでんやふろふき大根なども楽しめます。

巷の話題

岐阜県にある「未来工業(株)」という会社は全国に支店を持つ電気設備資材、給排水設備関係の会社で昭和四十年創業社員千人規模ですが、内容は現代の夢物語の様です。原則残業禁止、年休百四十日(日本一)、ノルマ、ホウレンソウなし、各社員高収入、創業以来赤字なしという超優良企業です。モットーは見返りを求めず、「まず相手に与えることから始める」*特別なことでもないようだけど？

※お知らせ※

10/27 (木) 夜の部、10/28 (金) 一日臨時休業と致します。