

すういーとだよい



2017秋

こんにちは、大井交番となりのスウィート・にしおかです。

朝夕と涼しくなってきましたが、皆さんお変わりないでしょうか？

そろそろ夏の疲れが出てくる頃ではないでしょうか？

まずは夏の疲れを癒しましょう。食欲の秋の到来でもあります。

食べて、飲んでスタミナをつけませんか！ 食べ物や飲み物を通して身体の中から元気になるっていいですよ。

夏の疲れを癒しに

あべのハルカス美術館に行ってきました。奈良 西大寺展 睿尊と一門の名宝。秘仏が公開されていました。



なんとも神秘的・・・展示物の全てが、国宝と重要文化財で四半世紀ぶりの公開だそうです。静寂な中での秘仏との対面良かったです。奈良 西大寺に行ってきましたくなりました。

*スタミナをつけに

昼食に食欲の秋とばかりに、食わず嫌いだっただ「つなぎ」に挑戦

意外や意外！

美味しかったので驚きました。

これはも美味しかったので、ダブルおどり炊きごはん？

なかなあと思っていたけど、きました。

秋にも、スポーツの秋、読書の秋、食欲、旅行など皆さんはどんな秋を楽しみますか？

楽しい秋みつけて！

*秋に気をつけたらいいこと

それはダブル対策です。

9月10月は、梅雨から夏へ繁殖し、フンを排出したダニが大量に死ぬため、ぜんそくやアレルギーなどのアレルギー症状が、悪化する人が増える季節です。ダニがとくに好むふとんなどは天日干しだけでなく、布団乾燥機の活用やふとんの裏面にしっかり掃除機をかける。掃除機はできるだけゆっくり、布団の頭の部分や足元、縫い目の部分などは重点的にかけましょう。

ダニやフンを含んだほこりをしっかり取ることを、ふとん掃除機をお持ちの方は、しっかり活用しましょう

いまですよーいまー！

我が家のニュース

孫が7月に誕生しました！ かわいい女の子です。



そんなに泣くこともなく、ミルクを飲んですくすくと育っています。

お七夜には、赤飯でお祝いしました。白米を混ぜると「おこね」だそうです・・・

赤飯は家で準備しました！ダブルおどり炊き炊飯器裏面の赤飯コースを使えば、もち米を浸しておかなくていい！

とっても簡単で、あずきは井村屋さんの「赤飯用あずき水煮」3合炊きを使いました。

パツと作って、みんなでお祝いしながら、美味しくいただきました。

孫娘はというと、あまりにおとなしく眠っていて、生きているのか心配になるほどでした。さわってみるとキュー、キューと言って動いてニと笑うので安心・・・つい見いつちやいます。



【材料6人分】ごま塩…適量
もち米…3合、あずき缶…1缶

【作り方】

1. もち米を洗う
2. ゆであずき缶の煮汁を入れる（赤飯水位線3まで、足りない時は水を加える）
3. ゆで小豆を入れ、混ぜない
4. 「赤飯」コースを選択する
5. 「炊飯」を押す

・・・炊き上がったら、炊飯を上下に返すようほぐして、ごま塩振って、出来上がり♪
炊飯もおいしく炊けますよ♪

