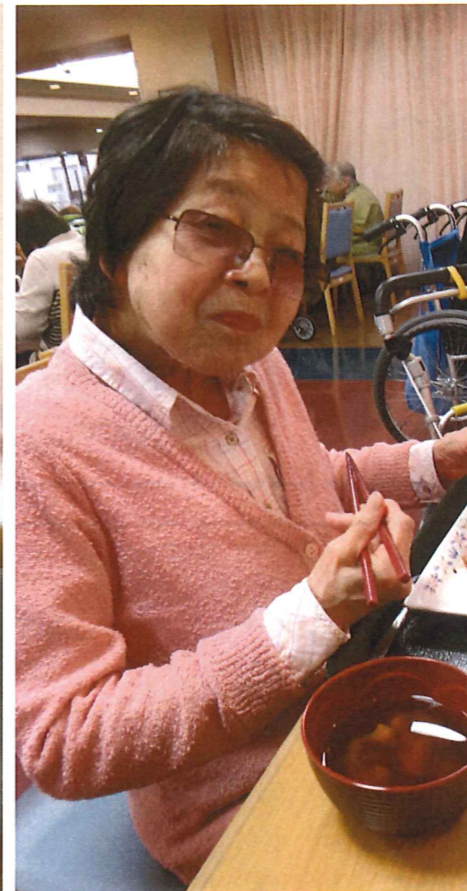


ふもとのたより

<https://daisen-fumoto.com/>
ケアハウス大山のふもと

発行日 2024年 4月10日

大山のふもと開設記念日



3月18日はケアハウス大山のふもと21周年の開設記念日でした。この日の夕食は特別メニューである刺身の船盛が登場しました。豪華な船盛に皆様大喜び！急いで食べておかわりをされる方もありました。海の幸を味わいながら「美味しいねえ」と笑顔で食事をしておられました。

願いの花かざり

桜と菜の花の花びら形の紙に今思っている事や願い事など自由に書いて頂きました。「何を書いたらいいかわからんなあ」と困っておられた方も、食べたいものを書いてみたらどうでしょうと声を掛けると、勢いよく【すし】と記入され「食べたいわあ」と笑顔で答えておられました。沢山の花びらを壁に飾ると、開花予想よりも早い桜と菜の花がケアハウス内で見事に咲きました。

ひなまつりのあそびり

雛飾りゲーム

紙コップに貼ってある雛人形を、お手本の絵を見ながら並べてひな壇を完成させるゲームを行いました。お手本を見ずに勢いよく並べていく方や、逆にお手本をじっくり見すぎて時間が無くなる方など十人十色な並べ方がみられ、笑顔でいっぱいになりました。制限時間内に全て間違えずに並べられた方は2名も居られ、健闘を称え全員で拍手をしました。



バランス玉乗せ

新聞の玉を三人官女が持っている嶋台を模したバランスの悪い台にいくつ乗せられるかで勝負しました。最初は「どげしてするだ?」「初めてやるわ...」と慎重に見ておられましたが、慣れて来ると置く場所や力加減を考えながら置いておられました。中には集中するために無言になって真剣な表情で置いておられる方もありました。応援にも力が入っており、他の方の結果にも一喜一憂しておられました。



今月の郷土料理

青森「高菜のかす汁」

高菜はからし菜の仲間で、葉や茎のピリリとした辛味が特徴です。高菜漬けの流通がはじまったのは明治時代。中国四川省から伝わった青菜と在来種を掛け合わせ、葉が大きく肉厚な「三池高菜」が誕生しました。高菜は、1m以上に生長することから名付けられました。ビタミン、カロテン、鉄分、カルシウムなどを含む緑黄色野菜として知られ、栄養豊富な保存食として重宝されてきました。年間を通じて食されていますが乳酸菌発酵が進み古漬けになってもコクが増して美味しくなるといわれています。高菜は「日本三大漬け菜」に数えられ、漬物に適した葉物類の代表といえます。粕汁は、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理です。酒粕には、ビタミン類、炭水化物、アミノ酸等が豊富に含まれていて、体を温める効果があるため、冬の行事や炊き出しなどで振舞われることも多いです。青森県津軽地方では先人の知恵として高菜の塩漬けを冬に緑の葉野菜を楽しむため、酒粕入りの汁で食べることで温まります。

