

だしのうま味効果

昆布とカツオ節

だしのうま味は少量の塩で



この一品は、酒のさかかにクリームチーズを一工夫。トマトにもひと手間かけて、うまみをアップ。最後にオリーブオイルをたらり。これがポイント！

昆布とカツオ節のダシは、酒のさかかにクリームチーズを一工夫。トマトにもひと手間かけて、うまみをアップ。最後にオリーブオイルをたらり。これがポイント！

食を楽しむ

疲れやすい、気力がでない方、便秘解消にも

紅芋とカンダバーのグラタン

芋や米などの食材は、中医学でいう「気」のエネルギーが豊富。気力や体力が低下しているときにおすすり、食物繊維が豊富なカンダバーも古くから便秘によいとされる食材のひとつです。



紅芋とカンダバーのグラタン

「材料」2人分
紅芋 200g、片栗粉 大さじ1、スチーカーは1センチに切る。カンダバーは3センチの長さに切り、さつとゆでて水気を切る。

「作り方」
(1) 生のまま3センチ角に切った紅芋、ご飯、卵、豆乳、塩、片栗粉をミキサーにかける。

「作り方」
(2) スチーカーは1センチに切る。カンダバーは3センチの長さ

「作り方」
(3) (1)と(2)をボウルに入れて混ぜ、オリーブオイルを塗った耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせ、180度で余熱したオーブンで30〜40分ほど焼く。

「作り方」
(1) スナナバーはゆでてざく切り、しょうがはすりおろす。

「作り方」
(2) フライパンを熱し油を入れ、(1)のスナナバーを炒め、アンダナーを入れる。全体に絡めながら炒める。

「作り方」
(3) 皿に(2)を盛り付け、(1)のしょうがを天盛りする。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

「作り方」
ポイント
スナナバーはナトリウム排出に役立つカリウムを多く含む、高血圧予防に期待できます。

伴 日本食ならココで決まり! R. Thomaz Gonzaga, 18 e 20

定食も充実! Almoço 11:30 às 14:00 hs. Jantar 18:30 às 23:30 hs.

珈琲 kohii R. da Glória 326

本場のスペイン料理 Restaurant DON CURRO

156 日本大震災から2年、被災地は今 その4

五代目蔵元の地酒コラム

ニンジンディップ

胃腸の疲れ、中性脂肪の抑制にも

エンポーリア リベルダーテ

Churrascaria LAÇO ACLIMAÇÃO

Dinho's

本場のスペイン料理 Restaurant DON CURRO

指導者育成のシステムを

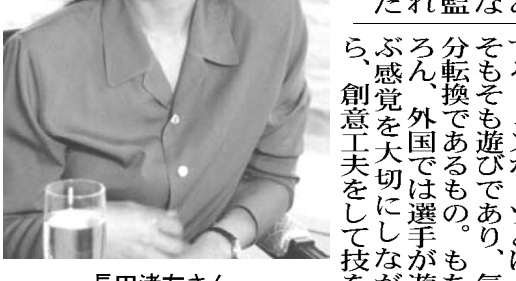
止まらない負の連鎖 日本社会における体罰

【共同】バスケットボール部で体罰を受けた大阪府立桜宮高校生が自殺し、柔道女子日本代表監督が選手から告発を受けるなど、スポーツ指導者の暴力が次々に明らかになった。なぜ体罰は止まらないのか。識者は、背景に戦後日本のスポーツ教育の特殊性があるとみる。



下の退部を強要した監督に逆恨み、柔道女子日本代表監督が選手から告発を受けるなど、スポーツ指導者の暴力が次々に明らかになった。なぜ体罰は止まらないのか。識者は、背景に戦後日本のスポーツ教育の特殊性があるとみる。

長くスポーツ取材を続けてきたノンフィクション作家の長田渚左さんは「指導者の中には、自分たちが部活で先生から受けた経験を持つ人が少なくない」と指摘する。「暴力を『愛のむち』ととらえ、自分が指導者となると同じようにやってみよう。負の連鎖が止まらないわけだ」と1964年の東京五輪女子バレーで金メダルに輝いた日本代表チーム、いわゆる「東洋の魔女」



長田渚左さん

「海外では考えられない」と長田さんは指摘する。「スポーツ」は指導で大きな誤解があることも遠因ではないか、と長田さん。「監督は厳しい指導で知られたが、選手に手を上げたことは一度もなかった。創意工夫をして技術を極める。殴られ蹴られて涙を流しながらマスターするのではない。スポーツでは『出陣する』『相手を撃沈する』など軍事用語が使われることが多い。体罰に關連



バスケットボール部の男子生徒が自殺した大阪府立桜宮高の前に置かれた花束

試行錯誤の放射線学習 見えない影響、どう教える

【共同】東京電力福島第1原発事故を受け、福島県で放射線学習の取り組みが広がっている。目に見えない放射線の影響を子どもにどう教えるか。前例のない現実、教育現場は試行錯誤を繰り返している。児童らも記述した。児童らも記述した。児童らも記述した。

「長袖の服を着ていま」「側溝に近づかないようにしました」山倉が児童らに問いかけた。山倉が児童らに問いかけた。山倉が児童らに問いかけた。



山倉直紀教諭による放射線学習の授業の様子

とめたり、がんと放射線の関係や学んだりする。中2では、周辺の放射線量から、自分たちの被ばく線量は計算する。福島の状況はどうか。福島市は国による避難指示を出していないが、除染も終わっておらず、局所的に高線量の場所もある。しかし、被ばく対策にマスクをする児童は減っている。

副読本を手に放射線学習の授業を受ける児童＝福島市の市立北沢又小

空のままの養殖池も 不漁続き、価格高騰も

【共同】有数の養殖ウナギの産地、愛知県西尾市一色町。三河湾を望む海岸線に沿って、温水型ウナギの養殖池が入ったヒートハウスが立ち並び、例年なら冬場は、池にシラウナギを入れる最盛期のはずだが、今年空のままの池が目立つ。「ウナギが本当にいない」と、業者の存続も危うい。

【共同】本格シーズンに突入した花粉症。もはや「国民病」といわれる。最近では発症の低年齢化も目立つ。

長女が4月、小学校に入学するという母親は「私たちは今の環境を受け入れたらいいのか。専門家は『放置せず、専門医を受診して』と訴えている。馬場広太郎・独協医科大学教授(耳鼻咽喉科)は「まず、風邪による鼻づまりと花粉症などのアレルギー性鼻炎を見分ける必要がある」と指摘する。

働く女性がしばしお昼寝

「寝ている時はお姫さま」

【共同】テレビ局や広告代理店が立ち並ぶ東京・赤坂に、働く女性たちに人気のカフェがある。お茶や食事とお昼寝もできる。女性限定の「おひるねカフェ クーリスカ」。写真家の荒木絳さんが、忙しいオフィス街で働く女性たちのしばしの休息

「クーリスカ」は、フリードリンクのカフェスペースと昼寝スペースに分かれ、どちらにいても料金は10分150円。昼寝は、スペースはアロマがたか

イベント制作に携わる女性(26)は「会社に休憩室はあるけど、男の人ばかりで気が休まらない。一人の時間をほしい。広告会社の女性(36)は「遅くまで働いた翌日とか、空いた時間にはのんびりと休むのがいい。現代日本の睡眠もこまできたか」とアラサー。別料金のランチを楽しんでそのま

「10分寝た」というのがいい。現代日本の睡眠もこまできたか」とアラサー。別料金のランチを楽しんでそのま

とアラサー。別料金のランチを楽しんでそのま

とアラサー。別料金のランチを楽しんでそのま



敷居もなく、ゆったりとした昼寝スペース



「クーリスカ」の昼寝スペースで、天蓋カーテンに包まれて眠る女性



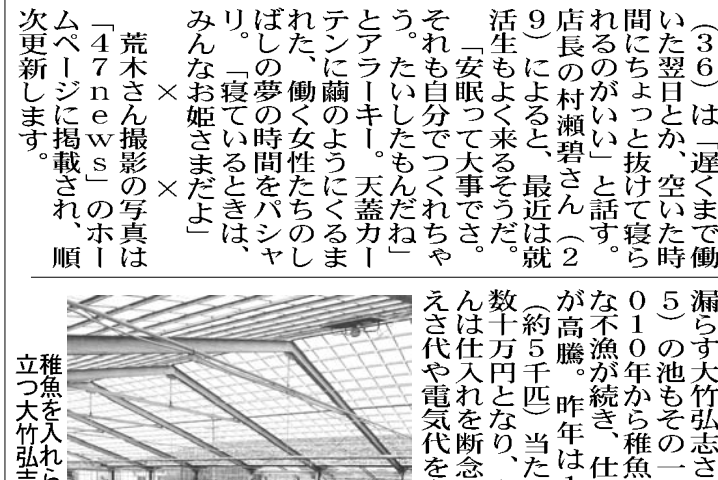
オフィス街で働く女性たちのしばしの休息



メイクを直して、これからもうひと頑張張り



お昼寝前にカフェスペースでおしゃべりも



次更新します。



マスクや目薬など、子ども用の花粉対策品も増えている

