

ネクストビューだより

VOL.15

2010年9月20日発行

広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL082-831-2200 http://www.fujicare.jp



食欲の秋！新米の秋！



日本の主食はお米です。お米がなぜ日本の主食になったのか？それは日本で栽培するのに最も適した作物がお米だったからです。

そして日本の長い歴史の中で長い時間をかけて定着してきました。

最近ではお米離れが進んできていますが、長い歴史の中で日本人の食を支えてきたのはお米です。いろいろと便利な世の中ではありますが日本人の食を支えてきた美味しいお米を見直してみませんか？

【おいしいご飯の炊き方】

お米を研ぐ

できるだけきれいな水を使いお米を水に浸したらすぐに捨てる作業を3回行ないます。それからしゃりしゃりとお米を撫でるように研ぎます。お米を研ぐのに時間をかけ過ぎたり、力を入れ過ぎないように気をつけます。研いでは水を捨てることを3回程度繰り返します。

お米をつける

研いだ後はきれいで冷たい水につけておきます。夏場なら40分程度、冬場なら2時間程度がお米をつけておく目安です。

お米を蒸らす・ほぐす

炊き終わったら20分はそのまま蒸らしその後で底から上へとふんわりとほぐしていきます。

こしひかり

ねばりが強く甘みがあり柔らかい、バランスのとれたお米です

あきたこまち

やや小粒でもちもちとした粘りのある食感が特徴のお米です

ひとめぼれ

甘みがありながらやわらかくほどよい粘りがある、食味・食感が落ちないのが特徴のお米です

ささにしき

あまり粘らないあっさりした食感なので、冷えてもおいしいお米です

ネクスト俳句会

入居者様より俳句を寄せていただきました。

雷鳴の 洩れて一面 鱗雲

病み捨てて ふと秋空の なつかしき 萬里子

太鼓打つ 児等の活気よ 夏祭り

昼寝覚め あっけらかんと 昼の月

諸行無常 心にとどめ 心太

くさ乃

去痰剤 なほ手離せず 糺祭忌

祭太鼓の 児らに元気を 貰ひけり

ユクエ

ウェディングケーキは 至福の形

菊日和

低飛行で 部屋に忍びし 鬼やんま

ひろこ

ふじの出来事 ブログ紹介



不二ビルサービスケア事業部のホームページ『ふじの出来事』のブログを掲載させていただきます！

こんにちは ネクストビューふじ川内担当の水間です。いったいこの暑さはいつまで続くのでしょうか？そろそろ秋のさわやかな風に吹かれたいものです...



先月、ご紹介したネクストビューふじ川内の画伯からこれまでの作品を絵はがきにしたものを数点頂きました。そのうちの一部をご覧頂きたいと思います。

右上の絵は一番新しい作品だそうです。右下の2点の作品はとても可愛らしいですね。私のお気に入りです。



やはり毎年展覧会を開催されている先生だけあって、一味違いますよね。一番下の作品はリクエストした絵です。素晴らしいものなので作成料をお支払したいくらいですが感謝の気持ちだけ差し上げました。他にも熱心にいろんな作品を描いていらっしゃいますので実物をご覧になりたい方はネクストビューふじ川内にいらしてください

担当：水間



つぶやきコーナー

川内訪問の中江です。食欲の秋、大好きな栗が出回る秋です。残暑厳しいですが少しずつ秋が近づいている気配がしますね。朝もだいぶ涼しくなりました。日々汗をかきながら掃除や洗濯といった家事援助や身体介護を行っておりますが、おわるといつもみなさん「ありがとう」と優しく声をかけてくださいます。そのひとことが大変嬉しくいつも励みになっております。

10月の予定

10月3日(日) いいなか芝居
安佐南区民文化センター 100円

10月25日(月) お買物便

今月のなぞなぞ

Q (?) に入る文字はなんでしょう？

福 (?) 紫 野

先月の答

Q 日本一広い湖は琵琶湖、では日本一深い湖は？？

A 田沢湖 (たざわこ)

田沢湖は秋田県の中東部に位置する。最大深度は423.4m。第二位は支笏湖、第三位は十和田湖