



# わくわく だより

あ、という間に、GWも終わり、あとは、うっとおしい梅雨です。最近、電車に乗ること少なくなりましたよ。先日、切符の買い方の話にひりました。友人が子供を電車に乗せてあげようと、何年かぶりに電車に乗ることにしたようです。ところが券売機で切符を買おうとしたが、買い方がわからず、お金をいれて、どのボタンを押していいのかわからず、迷っているうちに、入れたお金が戻ってしまうと一回。三回目でも、切符が出て来た時に思わず「買った！」と叫んでしまったようです。思えば、笑ってしまいましたか、私も少し切符が買えるかどうか心配です。

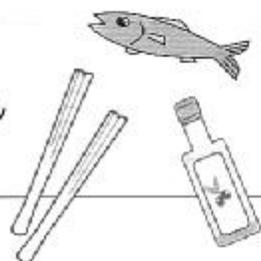


## 生カツオのオードブル

## お役立ち レシピ

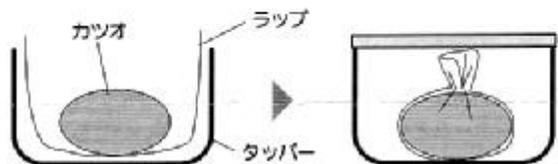
### 材料

- ・生のカツオ 刺身用（人数分）  
※ブロックでもカットしたものでOK
- ・塩コショウ
- ・ガーリックパウダー
- ・乾燥パセリ
- ・バージンオリーブオイル
- ・青ネギ



### <作り方>

- 〔ブロックの場合〕
- ① カツオの全面に塩コショウをします。そして、ガーリックパウダーと乾燥パセリを軽くふって下さい。
  - ② タッパーにラップを敷いて、①を入れ、バージンのオリーブオイルをまんべんなくかけます。
  - ③ ②に青ネギの小口切りをふりかけます。
  - ④ ラップの上を閉じて絞り、よくなじませます。  
(ラップをすることで、全体にオイルがいきわたります)



- ⑤ 冷蔵庫に入れて、1日、漬け込みます。
- ⑥ 食べやすい大きさに切ります。

### 〔カットしたものの場合〕

- ① 基本的には、ブロックの場合と同様、塩コショウ、ガーリックパウダー、乾燥パセリをふりますが、片面だけにふって下さい。
- ② 後は、ブロックの場合と同様です。



### <食べ方>

- ① カナッペ  
無塩のクラッカーに、わさびマヨネーズをぬり、カツオをのせ、スライスしたプチトマトを飾る。  
※クラッカーをトーストしたフランスパンにしてもOK。  
わさびマヨネーズのレシピ  
マヨネーズ大さじ3、こいくち醤油小さじ1、ねりわさび小さじ1
- ② サラダ  
好きな野菜をカットして、カツオと和えて、ポン酢醤油でいただく。
- ③ ご飯  
あつあつごはんにおニオンスライスをのせ、カツオをのせ、わさび醤油をかける。

## ワケ その6 お父さんの元気の源“マイホーム!”

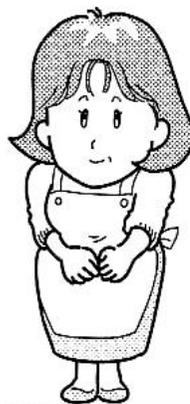
近くの同僚、知人ですでに持ち家の方を見てみませんか、みんなパワーが出ているはず。持ったものにしかわからない幸福感が身体中に満ちあふれているはず。

借家住まいのお父さんは自宅の前に帰ってくると、家の中の奥さんと子どもの顔を思い浮かべてにんまりしますが、持ち家のお父さんは自宅の全景を見てにんまりし、

ドアの前に立って家の中の奥さんと子どもの顔を思い浮かべてもう一度にんまりします・・・。

「よし、お父さんは明日も頑張るぞ! たとえ高級ウイスキーを焼酎にかえても、家族みんなを家なき子にすることはないからな・・・」

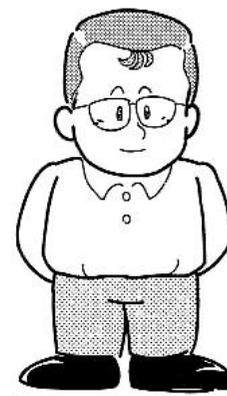
パワーに満ちあふれるはず。



マイホームママ Aさん



マイホームパパ Bさん



マイホームパパ Cさん