

グッと”2”心

Four-leaf

2023.3月号



～春はほろ苦～

五味とは、(酸味、苦み、甘味、辛味、塩味)のこと。この季節は土から顔を出したばかりの若緑の苦みのあるおいしさは、大人になってうれしいことのひとつ。タラの芽、ふき、葉わさび、菜の花、ウド……断トツの苦み王者といえばフキノトウ♪白いごはんのお供になるフキノトウ味噌は、フライパンで簡単に作れます。フライパンにオリーブオイルをなじませて、そこへ粗く刻んだフキノトウを加えて、しんなりしてきたら日本酒を加えて、塩少々と胡椒をひとつまみ。そして事前に合わせておいた白味噌と日本酒を加えて軽く混ぜたら火を止めます。ポイントは色良く仕上げる為に、炒める直前にフキノトウを刻みます。洋風料理にも合うので、パンにのせたり、カリッと焼いた鶏肉のソースにしたり、カマンベールチーズに添えたり。春ならではの贅沢な一皿です。



～簡単で美味しい鶏ハムの作り方～

鶏のむね肉にフォークをさして、味が染み込み易くします。耐熱のジップロックに入れて、塩と砂糖を適宜加えてもみ込んで冷蔵庫で一晩置きます。(塩麹やハーブソルトでも o.k.) 鍋に水を沸騰させて、そのジップロックごと沈めて、火を止めます。鍋に入れてたまま蓋もして1時間程放置して、冷めたら「鶏ハム」の出来上がり！サラダに入れたり、きゅうりと茹でたもやしと和えたり、サンドイッチの具材にしたりと簡単に作れて美味しい1品です。漬け汁を醤油、砂糖、酒、みりん、酢、おろし生姜にすれば「鶏チャーシュー」になります。美味しい鶏肉でお試しくささいね♪



<マスク着用について>

13日よりマスク着用が「個人の判断を尊重」となりますが、弊社の方針をお知らせします。

当面、サービス中のマスク着用は、お客様ご在宅時は継続とさせていただきます。その他の感染症対策につきましても、これまで通りとなりますので、ご承知おき下さいますようお願い致します。もしお客様宅で、ご家族の皆様が発熱やご体調不良の場合は、ご連絡を賜りますようお願い致します。



大阪の笠原です。日増しに暖かくなり外出しやすい気候となりました。いつもの散歩コースで、大阪駅の北西に建つ一風変わったビルがあります。高さ170mの屋上部に丸井すり鉢状のクレーター(空中庭園)が乗った建物です。建築家の方は宇宙船が飛び立った跡をイ

メージして設計をしたそうです。2008年にはサクラダ・ファミリアやパルテノン神殿など歴史的建造物と並び世界のトップ20にランクインしイギリスのタイムズ紙に掲載されたことで、海外の方が多く見に来られています。

先日、空中庭園展望台に何年振りかに上がりましたが、360度オープンエアの状態に170mの高さで、直接風を浴びるのは最高でした。天気の良い日には明石海峡大橋と淡路島が一望できますが、当日の西の空は春霞の状態非常に残念でした。あと私の一番お勧めしたいのは、6月初旬(10日間)にあるイベントで、

スカイビル横の「中自然の森」にたくさんの蛍が舞います。コロナ禍の影響を受けここ2年はありませんでしたが、毎年2000匹の蛍の成虫を放流します。今年はたくさんの蛍が舞うのを見られるといいのですが……



編集後記：今年も河津桜が綺麗に咲いていました。市民マラソンもあちらこちらで再開されています。今年の桜もとても楽しみです。

(安部)



株式会社フォー・リーフ

〒251-0047

神奈川県藤沢市辻堂1-4-19 SURF5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

