

夏野菜の彩りマリネ

夏バテ防止!

材料(4人分)

- パプリカ(赤・黄).....各1/2個
- ズッキーニ.....1/2本
- 茄子.....2本
- ミニトマト.....1/2パック
- たまねぎ.....1/2個
- バルサミコ酢.....大きじ3
- レモン汁.....大きじ1
- オリーブオイル.....大きじ1
- 塩コショウ.....小さじ1
- ローリエ.....2枚

【作り方】

- ① 茄子を切り、水に浸けてアク抜きしておく。
- ② その他、各野菜も切る。(切り方はお好みで)
- ③ フライパンにオリーブオイル(分量外)を敷き、野菜に焼き目がつき、火が通ったら、粗熱をとる。
- ④ バルサミコ酢・レモン汁・オリーブオイル・塩コショウを混ぜ合わせる。
- ⑤ 野菜の粗熱が取れたら、タッパーなどに移し、④を混ぜ入れ、ローリエを加え、2時間以上漬け込む。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして、できあがり☆

お好みで、にんにく(1片)をすりおろして入れるとさらにおいしいよ!

お盆の豆知識

～意外と知らない!?お墓参りの作法～

持ち物	お参り用	お供え物
<ul style="list-style-type: none"> ほうき 軍手 バケツ ゴミ袋 	<ul style="list-style-type: none"> スポンジ、タワシ コップ用スポンジ 雑巾 	<ul style="list-style-type: none"> 手桶と柄杓(ひしゃく) 線香 ライター(線香用) 花ばさみ 半紙 お供え物

お参りの仕方

- ① 本堂の前で一礼。本堂のご本尊をお参りし、ご住職に挨拶。
- ② 手を洗い、手桶に水を汲んで墓地に向かう。
※手桶と柄杓を借りられるお寺もあります。
- ③ お墓の前についたら、両手を合わせ、一礼。
- ④ お墓周辺とお墓を掃除。枯れた花や線香の燃えかす等を取り除き、草むしりし、落ち葉や枯れ枝、ゴミなどを拾う。墓石は水を含ませたスポンジやタワシ等で、丁寧に磨く。墓石に綺麗な水をかけ、綺麗な雑巾で拭き清める。
※金属製のタワシは墓石を痛めてしまう為、避けましょう。
- ⑤ 墓石が綺麗になったら、花立に花ばさみでバランスを整えた花を飾る。さらに、半紙を敷いた上にお菓子等をお供えする。
- ⑥ 線香を一束点火し、香炉や線香皿にお供えしていく。(本数は各宗派による)
※煙をまとめて焚くことで、無縁仏が近寄りやすくなると言われてます。
※人の口は悪業を積みやすく、穢れやすいと言われてる為、線香の火は手で扇いで消しましょう。
※お参りする順番は、故人と縁の深い人から始めます。
- ⑦ 両手を合わせ、墓前で合掌礼拝。先祖様たちの冥福を祈る。

墓石に水をかけるか、かけないかは地域性などにより異なります。しかし、水以外のものをかけるのは墓石の劣化の原因になる為、避けましょう。

第二十一回 万灯会(まんどうえ)

高崎の象徴、高崎白衣大観音がそびえ立つ高崎観音山 万灯会(まんどうえ)

万灯会とは、願いや祈りを込めた灯明や灯籠を観音様にお供えする行事です。高崎観音山では、毎年8月4土曜日に万灯会が行われ、観音山全域が、一方を照らす灯明に照らし出されます。柔らかなろうそくの明かりに照らされた観音様の、日中とはまた違った御姿を拝むことができます。

静寂で幻想的な雰囲気、日頃の感謝の気持ちを思い出させてくれます。

【万灯会限定イベント!】
【白衣観音夜間拝観 胎内入館】
●入館時間 17:00~21:00
※当日、発光リング(100円)ご購入の方のみ入館できます。

【円光くぐり】
観音様の足元付近にアーチ状に設置される、円光の輪。円光をくぐり抜け、観音様の世界に入ると、笑ひ多き一年を迎えることができると言われています。

【スタンプラリー】
万灯会当日に会場内にある4ヶ所のポイントを回って、スタンプを集めると、素敵な景品がもらえるよ!

【タイムスケジュール】

- 開始時間.....17:00
- 土用護摩.....18:00
- 灯明供養.....18:40
- 円光くぐり.....18:40
- 終了時間.....21:30

その他金魚すくいなど、お子様も楽しめるイベント盛りだくさん!

フルーツオンザヒル

おすすめお店紹介

「お客様に楽しんでほしい」というオーナーの温かい思いから始まった、季節の果物の収穫体験!

8月は、ラビットアイブルーベリーの季節!
●ぶるべりー摘み取りコース 有機栽培
7月上旬~9月上旬 100g/120円(税込)
※摘み取り量500g以上からになります。
上記の他、「食べ放題コース」、カフェメニューとセットになった「お得コース」も♪

フレッシュジュースで♪
8月の旬♪
藤稔(8月中旬) シェインマスカット(8月下旬)

カフェメニュー ※全て税込

- ・フルーツアイスバー 各250円
- ・スムージー 各450円
- ・生フルーツゼリー 350円~450円
- ・フレッシュフルーツヨーグルト 380円
- ・フレッシュジュース 300円~450円
- ・ジャム・コンフィチュール 400円~700円

強い季節、ピタミんたっぶりのデザートは、いかがですか?
今回は、自然の恵みをたっぷり堪能できるフルーツオンザヒルをご紹介します。遠目に山々を眺められる、ゆったりとした自然の中、ブルーベリー栽培を趣味としていたオーナーが、ブルーベリー狩りを楽しんでもらいたい。という思いから、2014年農園を開きました。ブルーベリーは農薬等は一切使用しない安心の有機栽培。他にも、さつまいもやイチジクなど、季節による果物の収穫体験ができるんです。

その後オープンしたカフェでは、人気のフルーツアイスバーを始め、新鮮フルーツをたっぷり味わえるメニューが評判に! 果物の持つ美味しさや甘みを最大限に活かしたシンプルな製法で、後味スッキリの贅沢な味わいがたまりません。カラフルな見た目にも心を掴まれ、あれもこれもと欲張りたくなっちゃいます。

街の喧嘩から少し離れ、元気の充電にもオススメです!

【開園期間】
3月下旬~11月上旬

【開園日時】
7月下旬~9月 3月下旬~7月中旬
10月~11月上旬

【休園日】
無休 毎週火・水曜日

【開園時間】
平日 9:00~18:00 10:00~17:00
土日祝 8:00~18:00 9:00~18:00

※ブルーベリー摘み取りは7:00~可能(※要予約)

住所 高崎市吉井町小串750-5
TEL 027-388-8411
TEL 027-388-8411
駐車場 有(20台)
イートインスペース
有(室内・オープンテラス)

URL <http://www.fruitonthehill.co.jp/>

HAND MADE

お洒落なコースター

グッドファブリクスさんオリジナルレシピ
「コースター」の作り方をご紹介します!

【材料】

- 生地 12cm×12cm
※プリントA・B各1枚
※縫代上・下・左・右各1cm込み
- 接着芯 9.5cm×19.5cm×1枚
- 飾りテープ 13cm

●完成サイズ:高さ11cm×幅11cm(飾りテープを含む)

① A・Bの生地を中表で縫い合わせる。縫代は割る。

② 裏側の中央にくるように、接着芯を貼る。

③ 飾りテープを縫い合わせの上のせ、縫い付ける。

④ A・Bの両端を中表で縫い合わせ、筒状にする。縫代は割る。

⑤ 飾りテープの位置が3cm中になるまでずらし、下端を縫い合わせる。

⑥ 縫っていない上端を外表で1cm折り、折った上端から表に返す。

⑦ 縫代2~3mmで周りにステッチをかけて、できあがり。

※1 このとき、上端も縫いとじられる。

GOOD FABRICS (グッドファブリクス)

住所: 高崎市筑前町12-18 TEL: 027-361-3356
営業: 13:00~17:00
定休日: 土曜日
<http://goodfabric.exblog.jp/>

ソーイング教室やっています。10:30~11:30 ※予約制
材料購入の方に手作り小物レシピを差し上げます。