


簡単! さつまいもの炊込みご飯



【材料】

- さつまいも…1本(200gほど)
- お米…2合
- 塩…小さじ1
- ★酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 水…400ml
- 昆布…1枚(5cmほど)
- 飾りごま…適量

【作り方】

- お米をといで、ざるにあげておく。(30分位)
- さつまいもは1~2cmほどの大きさに角切りにし、水、または塩水にさらして灰汁抜きをする。(10分位)
- お米を炊飯釜に入れ、★の調味料と水を加え、軽く混ぜる。
- お米の上に昆布を敷き、さつまいもをまんべんなく敷き詰め、炊飯器のスイッチを入れる。
- 炊き終わったら、昆布を抜いて、混ぜ合わせる。
- 器に盛りつけ、ゴマを振りかけて出来上がり。

水と昆布の代わりに昆布だし汁でもOK♪

簡単アレンジ♪

- 具材を茹で薬に変えれば「薬ご飯」に♪
- 「枝豆ご飯」にも応用可能! レシピのご飯に、茹でた枝豆を加え、蒸らして混ぜれば出来上がり♪

日本のお月見あれやこれ!?

今年はお月見は10月4日と11月1日だよ!

お月見ってどんな行事?

旧暦の8月15日から16日の夜(八月十五夜)に行われる行事。日本では、旧暦の9月13日から14日の夜(九月十三夜)にも行われます。旧暦で行われる行事のため、お月見の日付は毎年異なります。

お月見の呼び方

八月十五夜の月は「中秋の名月」、九月十三夜の月は「後の月(のちのつき)」と呼ばれています。十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われており、日本では昔からとても大事にされています。

お月見の由来

ごちそう片方しかお月見しない事を「片見月」と言い、縁起が悪いとされているよ!

お月見の始まりは?

平安時代に中国より伝わったお月見。当初は、宴を済ませつつ盃や地に映した月をただ眺める貴族だけの雅な催しでした。その後、徐々に世俗化し、「豊作祈願」や「収穫への感謝」のため、お供え物をする現在の風習へと変化していきました。

お月見の供え物

お月見の供え物には、2つ説があります。

- その年に出た満月の数を供えるという説。平年では12個、閏年では13個、十五夜なので15個供えるという説。十三夜は13個。
- 三日月の2個は神事では正面から見ると2個並べると4個になるよ!

お月見の並べ方	12個の場合	13個の場合	15個の場合
一段目		9個(3×3)	
二段目	3個	4個(2×2)	4個(2×2)
三段目	—	—	2個

NAKANOJO BIENNALE 2017

展示期間 2017年9月9日(土) ~ 10月9日(月・祝)

展示時間 9:30~17:00

パスポート	前売り券 ~9/8迄	当日券 9/9~10/9
パスポート(1枚)	800円	1,000円
パスポートセット	1,900円	2,300円

※一部を除く作品の鑑賞には、パスポートが必要です。
*ご購入は、エリア内各所又はぐんまちゃん家にて。
※前売り券は、コンビニ端末(商品番号:0246405)でも購入可能です。

※パスポートセット:パスポート/ガイドブック/パスケース
※1枚につき、ご記名本人1名様のみ有効
※会期中は全ての会場、何度でも鑑賞可能
※別途入場料が必要なイベントも有り
※再発行不可 ※高校生以下無料

別売 ●ガイドブック 1,000円(税込)
●オリジナルパスケース 400円(税込)

ショップも各所に♪

【お問い合わせ】
中之条ビエンナーレ実行委員会事務局(イサマムラ)
住所:群馬県吾妻郡中之条町五反田3534-4
TEL:0279-75-3320(平日9:00~17:00)
E-mail:office@nakanajo-biennale.com

●駐車場:各エリアに駐車場あり
●URL: http://nakanajo-biennale.com/
●主催:中之条町 / 中之条ビエンナーレ実行委員会 / 中之条ビエンナーレ運営委員会

第6回中之条ビエンナーレ

期間中無休 中之条がアートに染まる 2017

二年に一度の芸術祭

【お問い合せ】
中之条ビエンナーレ実行委員会事務局(イサマムラ)
住所:群馬県吾妻郡中之条町五反田3534-4
TEL:0279-75-3320(平日9:00~17:00)
E-mail:office@nakanajo-biennale.com

●駐車場:各エリアに駐車場あり
●URL: http://nakanajo-biennale.com/
●主催:中之条町 / 中之条ビエンナーレ実行委員会 / 中之条ビエンナーレ運営委員会

「深い呼吸と共に自分を見つめる時間を持ちましょう!」
現代社会に生きる人々は、誰もストレスと向き合い生きていかなければなりません。ストレスからの不安や心配は、体に影響を及ぼし、それが原因となり心因性の症状を発症させます。ヨーガは、ゆっくりとした深い呼吸と共に、自分と向きあい心を内側に向け客観的な視点を持つ事でストレスを受けている自分に「気づく」事ができます。「気づけば、自分で自分を治していくことができます」

【各ポーズ】
終わったら目を閉じて、自然呼吸5呼吸。今動かした身体から生じてくる変化を感じてみましょう。

皆さんも実際に体を動かして体験してみましょう!

社)日本ヨーガ療法学会
学会認定ヨーガ療法士
インド政府認定ヨーガ療法士
田添 晴恵
ヨガスタジオゼン 検索

旬鮮魚菜くじら

オススメお店紹介

レディース御膳: 1,500円
海鮮丼: 1,200円 ※鮮魚の種類は、その日により変わります。
くじら御膳: 1,500円

食欲が増すこの季節。秋の味覚がふんだんに味わえる、割烹料理店「旬鮮魚菜くじら」をご紹介します。

人を喜ばすことができる料理に魅力を感じ、料理人になったというマスター。敷居が高く入りづらいというイメージのある割烹料理を、そのままの品質で、カジュアルに、そのまますべての元平、平成26年10月に開店されました。

より新鮮な食材を求め、毎日市場に出向き、自身の目で選ぶ。さらに、調味料は自家製にするなど、こだわりが満載!

そんなマスターの素材へのこだわりが詰まったランチでは、新鮮な魚介を存分に堪能できる海鮮丼がイチ押し! 臭みのない、魚介本来の旨味が口いっぱいに広がります。自然と笑顔が零れちゃいます。その他、旬の食材をボリュームたっぷり味わえる、限定御膳も大人気! あれもこれもお腹いっぱい食べたいという方にオススメです。

また店内には種類豊富な地酒や果実酒もあり、夜はゆったりとしたひと時を楽しめます。

海が遠い群馬で旬の恵みを、賢沢に味わってみませんか?

【定食・丼物】

- 海鮮丼 1,200円
- 唐揚げ定食 900円
- 刺身定食(鮮魚5種) 1,200円
- 刺身定食(鮮魚9種) 1,500円
- 【限定御膳】
- くじら御膳 1,800円
- 焼き魚御膳 1,500円
- レディース御膳 1,500円

※全種ドリンク付き

【有効期限:2017年10月迄】
※1枚につき1回まで(人数制限無し)。
※クーポンご持参の方のみ。
※ご注文の際、ご提示ください。

住所 群馬県高崎市東貝沢町4-4-13 定休日 水曜日

TEL 【ご予約】050-5263-1297 【お問い合わせ】027-370-5800

営業時間 ●昼 11:30~14:30(L.O 14:00) ●夜 17:00~23:00(L.O 10:30)

URL https://www.facebook.com/旬鮮魚菜くじら.321770521314424/

57人分(座敷・テーブル席)

女子会 学生 法人

健康エクササイズ

晴恵先生のエクササイズ ~心と体のアンチエイジング~

Lesson6 アーサナ④

今回は、「アーサナ④」をご紹介します。人間の5運動器官、5知覚器官の10感覚器官は、私達の心に様々な情報を伝えてきます。心はすぐに外部からの情報にとびついていきます。あなたの心は、外からの情報の奴隷になってませんか?! 「アーサナ」ヨーガでは体にテンションをかけて、そこから生じてくる変化を感じ取ることで(意識化)、心を内側へ向けていきます。そうすることで、昨日あった嫌な事や、明日・未来の不安から、いったん心を離す事ができます。現在・過去・未来。あなたの心は今どこに在りますか?! 大事な今は「今、現在ここ」。今の自分の体の状態が分かる事で、自分を取り戻せる。そうすると前に進めます。

ポーズ7 左・右 ×5R

- ①両足を揃えて立ちます。ゆっくりと息を吸いながら右手を真横から肩の高さまで上げます。
- ②手のひらを上に向け、更に息を吸いながら上まで上げます。
- ③ゆっくりと息を吐きながら上体を左に倒していき、つかえたところで止めて自然呼吸5呼吸します。
- ④ゆっくりと息を吸いながら上体を戻し、右腕は上に上げます。ゆっくりと息を吸いながら下まで戻します。

ポーズ8 ×5R

- ①両足を揃えて立ちます。ゆっくりと息を吸いながら両手を腰にあてます。
- ②ゆっくりと息を吐きながら上体を反らせ、つかえたところで止めて自然呼吸5呼吸。
- ③ゆっくりと息を吸いながら、上体を上に戻し、ゆっくりと息を吐きながら両手を下げます。

【各ポーズ】
終わったら目を閉じて、自然呼吸5呼吸。今動かした身体から生じてくる変化を感じてみましょう。

これらのヨーガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状に適した高度なヨーガ療法技法実習は、ヨーガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士の下で指導を受けて下さい。

ヨガスタジオZEN(ぜん)

群馬県高崎市上中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431

HP: http://yogastudiozen.zatunen.com/

※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。

■入会金:2,000円 ■お月謝(月4回):5,000円
■ONEレッスン(90分):1,500円
■体験レッスン(90分):1,500円