

秋の夜長の おうち時間

まだまだ長引きそうなコロナ自粛。デルタ株はすれ違っただけでも感染するほどの強い株と言われており、出かけたが人ごみは避けたい。なんとも悩ましい日々です。ストレスを溜めないためにも充実したおうち時間を過ごすしかありません。

令和3年

10月

パジャマ・ルームウェアを新調してみる

人生の1/3は布団の中、といわれているので寝間着は着心地のよいものが一番。フンパツしてお高いものを買ってもよし、じゃんじゃん洗って交換したいから価格は抑えたい、もよし。今は化学繊維の向上で安くて質がいいものも多いです。化学繊維のものはすぐに乾くのも便利。暖房器具を出す前の肌寒い夜は温かい靴下やひざ掛けも重要アイテム。足元が温かいと落ち着きますよ。

読書の時間を持つ

マンガでも雑誌でも時刻表でもいい、たまには活字に触れる時間を持つのはどうでしょうか。読書は秋の夜長にぴったりの楽しみのひとつですね。

2021本屋大賞をとった作品/ノミネート作品

大賞/52ヘルツのクジラたち

作者：町田そのこ 出版社：中央公論新社

52ヘルツのクジラとは他の鯨が聞き取れない高い周波数で鳴く世界で一頭だけのクジラ。たくさんの仲間がいるはずなのに何も届かない、何も届けられない。そのため、世界で一番孤独だと言われている。自分の人生を家族に搾取されてきた女性・貴湖と、母に虐待され「ムシ」と呼ばれていた少年。孤独ゆえ愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会い、新たな魂の物語が生まれる。

2位/お探し物は図書室まで

作者：青山美智子 出版社：ポプラ社

お探し物は、本ですか？ 仕事ですか？ 人生ですか？ 人生に悩む人々が、ふとしたきっかけで訪れた小さな図書室。彼らの背中を、不愛想だけど聞き上手な司書さんが、思いもよらない本のセレクトと可愛い付録で、後押しします。自分が本当に「探している物」に気がつき、明日への活力が満ちていくハートウォーミング小説。

3位/犬がいた季節

作者：伊吹有喜 出版社：双葉社

昭和の終わりから平成、令和の始まりを背景に著者の母校四日市高校を舞台に、実際に学校で生活していた犬のコースローの視点を交えながら18才の迷いや決断、友情や恋などを瑞々しく丁寧な筆致で描いたハートフルな小説。

数独(ナンプレ)に挑戦してみる

数独(すうどく)はナンバープレースとも呼ばれるパズルの一種で数字のクロスワードというところでしょうか。難易度はいろいろありますが、基本のルールは同じ。3×3のブロックが9つ集まったものの中に、1~9までの数字を重複させずに埋めていくパズル。大・小ブロックのタテ列・ヨコ列のどれにも1~9までの数字が1つずつ入るようにしなければなりません。空白のマスが多いパズルほど難易度は高くなります。数独を解くコツの1つとして、コツコツと可能性を潰していくことが言えより広い視野とより高い注意力が求められます。

ナンプレ本は書店やスーパーやコンビニの雑誌コーナー、100円ショップで購入できますし、無料アプリもあります。脳トレにいかが？

5	3		7					
6		1	9	5				
	9	8					6	
8			6					3
4			8	3				1
7			2					6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8				7

アデちゃん
野を駆ける



天体観測も
楽しいね!!

ラジオを聴く

家でラジオを聴く、という機会のない方も多いと思います。最近では家にラジオのないご家庭も多いとか。ですが、たまに聴くラジオはなかなか楽しく家事をしながらでも聴けるのでおすすめです。今はインターネットアプリをダウンロードすれば、ラジオがなくてもパソコンやスマホでラジオを聴くことができます。アプリは無料ですが、通信には料金が発生しますので、Wi-Fi使用が必要です。アプリで一番人気はラジコ。1週間以内であれば遊んで聴取できるタイムフリーや、別料金(月額¥385)のプレミアム会員になれば、日本中どこの局のラジオ番組でも聴けるのです。

← ラジコのマーク 試してみてください！

作ったことのない料理を作ってみる

♥豚肉のグラシュー (ハンガリーの定番家庭料理) 2~3人分

材料：豚ももかたまり肉300g 小麦粉大さじ1 にんにく4かけ 玉ねぎ1個
キャラウェイシード小さじ1/2 サラダ油大さじ2 無塩バター10g
赤ワイン50ml
A(水550ml 顆粒ブイヨン8g ローリエ1枚 トマトペースト大さじ2 パプリカパウダー少々 砂糖小さじ2 塩小さじ1/2 黒コショウ少々)



下準備：豚肉は焼く30分~1時間前に冷蔵庫から出し、かたまりなら4cm角ぐらいに切り、塩小さじ1/2(分量外)、黒胡椒少々(分量外)をして、直前に小麦粉をまぶす。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。

- ①フライパンにサラダ油大さじ1(分量の半分)と無塩バターを弱火で熱し、にんにく玉ねぎ、キャラウェイシード、塩2つまみ(分量外)を入れて炒める。玉ねぎが透きとおってきたら圧力鍋にうつす。
- ②フライパンをペーパータオルでふき、残りのサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、豚ももかたまり肉またはシチュー用角切り肉を入れて焼き色がついたら圧力鍋にうつす。
- ③空いたフライパンに赤ワインを入れ沸騰させたら圧力鍋に移す。
- ④水550ml、顆粒ブイヨン8g、ローリエ1枚を圧力鍋に加えて沸騰させ丁寧にあくを取ったらトマトペーストを加える。蓋をしてピンが上がり蒸気が出てきたら弱火~中火で20分加圧する。
- ⑤火を止め、圧力鍋のピンが下がったら蓋を開けパプリカパウダー少々、砂糖小さじ2、塩小さじ1/2、黒コショウ少々を入れ弱火で5分煮る

♥シュークルート(フランス・アルザス地方の家庭料理) 2人分

材料：キャベツ1/2個 粗挽きソーセージ2~4本 フランクフルト2本 ブロックベーコン100g バター10g
オリーブオイル大さじ1 白ワイン150cc 白ワインビネガー大さじ3 コンソメの素1個 ローリエ1枚

- 作り方：①キャベツを千切りにする。ベーコンは半分に切る
②バターとオリーブオイルを熱し、キャベツを炒める。しんなりしたら、白ワイン、ワインビネガー、コンソメ、ローリエを加える。
③沸騰したらハム、ソーセージ、フランクフルト、塩胡椒を加え、蓋をして15分煮る。本格的なものはザウークラウト(西洋キャベツ)で作るらしいですよ！白ワインビネガーは酢でも代用できます！

