

いとー健向院便り

2019年
11月号

11月は一年の中で、1ヶ月間での気温の下がり方が最も大きい月とされています。急激に寒くなることで、風をひいたり体調を崩しやすい時期です。どうぞ気をつけてお過ごしください。



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追いつけられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いとー健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79

TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日

HP：<http://www.yoishisei.jp/> Mail：life110@qc.commufa.jp

年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。

世界で愛されるボジョレー・ヌヴォー

ボジョレー・ヌヴォーはフランス・パリの東南に位置するボジョレー地区で、その年の秋に収穫された葡萄で醸造した新酒の赤ワインのことです。

醸造期間が数ヶ月と短いワインで、ヌヴォーとは試飲新酒のこと。軽快な口当たりとフレッシュでフルーティーな酸味が特徴で、従来の寝かした方が美味しいという考え方を覆しました。

品質を下げないように、毎年11月の第3木曜日が解禁日と定められています。

ボジョレー・ヌヴォーを世に広めたのは、ボジョレーの帝王と呼ばれる醸造家、ジョルジュ・デュブッフ氏です。ぶどう生産農家に生まれ、学生の頃は家族で作ったワインを売り歩いていました。その経験は彼に卓越した鼻と舌をもたらし、地元の素朴なワインを世界の名ワインにまで磨き上げます。

今年のボジョレー・ヌヴォーはどんな味わいなのか。
フレッシュな風味を楽しみつつ、ゆっくり味わいながら飲んでみてください。



チーズとほうれん草の卵焼き



少ない材料で見た目もおしゃれな一品。塩やソースをかけてもおいしい。

★材料(2人分)

卵 … 2本 ほうれん草 … 50g ハム … 30g 有塩バター … 5g
スライスチーズ … 2枚 豆乳 … 大さじ1



※1 ほうれん草は塩を入れたお湯で茹で、水にさらしてアクを取りしっかりと絞って食べやすい大きさに切っておく。

※2 ハムは0.5cm幅に切っておく。 ※3 ボウルに卵、豆乳を入れて混ぜ合わせておく。

★手順

① フライパンに有塩バターを入れて中火で熱し、※1、※2の下準備をしたほうれん草とハムを入れて炒め、しんなりしたらお皿に取り出す。キッチンペーパーでフライパンを軽く拭いて、油(分量外)を入れて※3で作った卵液を1/3入れる。



② 卵液が軽く固まったら、お皿に取ったほうれん草とハムを半分入れて巻く。残りの卵液を半分フライパンに入れ、残ったほうれん草とハムを全て入れて、その上にスライスチーズを1枚のせて卵焼きの要領で巻く。



③ 最後に残りの卵液を全て入れ、スライスチーズをのせて②と同じように卵焼きの要領で巻く。焼けたら食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけて出来上がり。



ゆるキャラグランプリの今

地域のPRを目的としたご当地キャラクターのコンクール「ゆるキャラグランプリ」。第1回大会が開催されたのは2010年で優勝したのは滋賀県のタボくん。獲得投票数は約2.6万票でした。

2011年の第二回大会で優勝したのは熊本県のくまモン。得票数は約29万票です。前年の10倍以上の得票数から大会の盛り上がりがわかりますね。

その後ゆるキャラグランプリはさらに盛り上がり、2015年大会で優勝した静岡県浜松市の出世大名家康くんが獲得した投票数は約700万票でした。

2015年にピークアウト。2018年大会で優勝した埼玉県志木市のカパルは約90万票でした。

盛り上がりは薄れましたが、ゆるキャラ文化は定着しましたね。

