



祝福されますように...

患部の消毒までを九十九秒でおこなう...九十九秒を超えると超過時間に達して減点される。試験は最大参分までとし、参分に達した時点で終了となる...

試験前にベッドの上にあるカードを意図めくり、施灸部位を決める...試験官の合図とともに始める。線香・もぐさは手に持たないところから開始。意図は熱感の確認をおこなってもよい...意図ごとに試験官に確認してもらう。すべて終了したら「終わりました...」と試験官に告げる...告げた後はなにもしないこと...

試験官が刺入鍼の角度・深度を計測している時間は含まない。ストップウォッチを止める。試験は最大十分までとし十分に達した時点で試験は終了となり、評価はそこまでの評価となる。刺入した鍼から刺手および押手を放してから刺入した場合、やり直しとすること。持参しているきゅう実技用具はワゴンの引き出しにしまっておくこと。やり直しがあるとその回数に応じて減点される...

と試験官に告げる。告げた後にはなにもしないこと...

試験官の合図とともに始める。シャーレを開封しシャーレの上に鍼を式本開ける。残り意本は予備。未開封でバットの上に置いておく。準備ができたからカードをめくり記載のある経穴への刺入をおこなう。鍼を刺入し終えたら手を放し、試験官のチェックを受ける。試験官の合図により抜鍼をおこなう。意部位ずつ刺入、抜鍼・消毒をおこなう。すべて終了したら「終わりました...」と試験官に告げる。告げた後にはなにもしないこと...

猝
そつし
贅



卒業実

ふだんの実技試験より今回の卒業試験の方がとても緊張し、不安でしかなかったけど、落ち着いてやる事ができたのでよかったです。国試の方が緊張すると思うのでしっかりと落ち着いて臨んでいこうと思います。





技試験B

卒業実技試験Bの試験自体の難易度はそこまで高くなく、手ごたえはありましたが、緊張もありませんかと思うようにいきませんでした。その結果を受け止め、とても身が引き締まったし、今後もっと勉強をがんばらないと思うきっかけになりました。

気が緩んでいた時期だったので、いい転機になったと思います。国家試験合格にむけて、しっかりとがんばっていこうと思います！



夜間部3年 糸巻 秀哉



みなさん、こんにちは(^^) 令和三年、今年こそ本気で肉体改造計画を考えている、しのつかです。例年、年末年始の長期休暇は帰郷し暴飲暴食をしていた私ですが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大を受け、帰郷を自重することにしました。家族で恒例行事の年越しカウントダウンも新年の挨拶もリモートという、いつもと違う年明けとなり少し淋しい思いもありましたが、いいこともありました。暴飲暴食をしていないためか体調が頗る良い!! ということで、元旦からトレーニングを始めました☆5年以上通い続けたトレーニングジムも自粛要請から半年以上行っていないため、かなりのブランクがあり、半年前にできていた種目ができないこと、筋力、柔軟性と持久力が皆無であるという現実を突きつけられました。とりあえず、「あの頃のわたし」以上になれるよう頑張っていこうと思います。

さて、この度私は、いつも新鮮で美味しいお野菜を提供してくださっているT田M子さんの畑で野菜の収穫を体験させていただきました。T田さんは白菜、赤かぶ、ダイコン、レタスにブロッコリー、金時ニンジンなど多種類の野菜を栽培していて、畑一面まるで宝宝箱のようでした。ところでみなさん、ダイコンを収穫したことはありますか？ ダイコンは、冬を代表する野菜のひとつで消化を助け、胃腸を整えて、二日酔いにも効くとい

われ、冬の晩酌にはかせない野菜です。そこで今回はダイコンの収穫もさせていただきました。想像では、引っ張ったらスポンッという感じで容易に引っこ抜けたのですが、実際に引いてみると、ビックともしない。しかし、全体重のをせ、フルパワーで引いてしまうと根(白いところ)が折れてしまう恐れがあります。しのつかVSダイコンのゴングが鳴りました。周囲の土を慎重に掘り進めては左右に動かし、掘り進めては動かしの繰り返しで、ダイコンがほぼ土からむき出し状態になりやっと、引き抜くことができました。一本引き抜いただけで疲労と腰痛を感じました。恐るべし…ダイコン…。労力を費やし収穫したダイコンは、葉も根も新鮮でとても美味しくいただきました。

振り返ると、ここ一年程特に、世間は消毒薬漬けだったと思います。T田さんの畑の野菜は無農薬で太陽と水だけですくすく育った自然の恵みです。消毒薬に漬け込まれふやけた身体に活力をいただいたような気がしました。

末筆ながら、今回ご協力いただいたT田さんに感謝いたします。また、いつもこんなにたいへんな作業をしてくださっている農家の生産者さんに心から感謝いたします。



GINDO
MASA HAYASHI

しょうぜん げっこう み うたご これちじょう しも
牀前月光を見る 疑うらくは是地上の霜かと
こうべ あ さんげつ のぞ こうべ た こきょう おも
頭を挙げて山月を望み 頭を低れて故郷を思う

【意解】 静かな秋の夜、ふと寝台の前の床にそそぐ月の光を見ると、その白い輝きはまるで地上におりた霜ではないのかと思ったほどであった。そして頭を挙げて山の端にある月を見て、その光であったと知り、眺めているうちに遙か彼方の故郷の事を思い、知らず知らず頭をうなだれ、しみじみと感慨にふけるのである。

李白は若いころ任侠の徒と交わったり、隠者のように山にこもる暮らしをしていましたが25歳ごろから42歳までは、故郷を離れ長江流域を放流しています。この漢詩は湖北省安陸の小寿山にいた頃（31歳）の作だと言われています。『峨眉山月』にもあるように彼はお酒と月をこよなく愛し、生涯帰らないと覚悟して故郷

をでましたが、静夜思からは故郷を想う恋しい心が溢れていますね。それなら帰ったらいいやん！という訳にはいかないのでしょうか、一丁前になるまでは死んでも帰らない！という気持ちは何とな〜く理解できます。そこそこできるようになるまでは人前でなんか吟じれない。大きな大会で優勝するまでは人に詩吟を教えることなんてできない。一丁前になるまで着物を着て吟じるなんてありえない！と思っていましたが、そろそろ着てみてもいいんじゃないかと私的には思っております。一丁前には程遠いですが、一丁前になる真似から始めようかと。

静夜思 李白
牀前看月光
疑是地上霜
舉頭望山月
低頭思故郷

＜どうしたら効率よく勉強できるか＞ 「超効率勉強法」メンタリストDaiGo

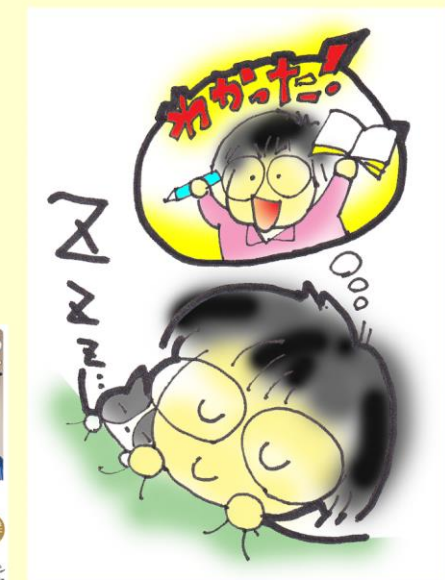
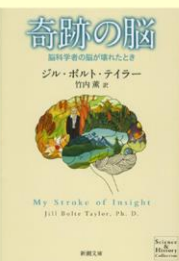
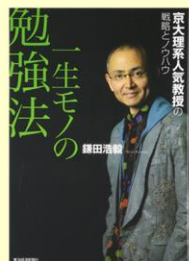


『徹夜と一夜漬け、どちらが良いか？』の答えは『一夜漬け』です。睡眠中に記憶を強化し、思考の整理をするのです。「寝ないで頑張った！」と気持ちは満足しても成績は落ちます。全く勉強せずに寝た方が徹夜よりも点数が高い、というデータもあり、さっさと布団に入る方が賢いのです（だから睡眠時間の少ないのに有能な方を見るとちゃんと寝たらどれだけすごいのだろうといつも思います）。頭を良くしたいなら「健康管理」「読解力」「勉強方法」「環境」の4つが大事（遺伝子も大事ですが入学できればほぼ問題ありません）。このうち読解力が一番重要だと私は思っていますが、この鍛え方はまだ確立されていません。ですので「勉強方法」と「環境」を1、2年生のうちにいろいろ試してみるといいでしょう。そういう本をピックアップしてみました。

ちなみに昨年、診療日朝9時の予約枠を無くし無くして勉強し直しています。やって良かった

やって良かったヒット作です。この他、集中できるのが15分くらいなので（一般的には25分）タイマー設定して合間に家事をしたり。一番為になる知識の整理は授業資料作りです。伝わるように工夫することは、イコール知識を深めることなんです。

頭（脳）は途中でやめるとずっと考えてくれたり、散歩すると閃いたり、寝たらなぜか手先が器用になっていたり、と不思議な臓器です。使いこなして、楽しく成績UP！してください。





ブラダカギ

PURATAKAGI



【勝尾寺（かつおうじ）】

住 所：〒562-8508 大阪府箕面市勝尾寺
 参拝時間：8:00~17:00（日・祝8:00~18:00）
 入山料金：大人（高校生以上）400円
 駐 車 場：有（有料）



みなさん、こんにちは。

まだまだ思い切って外出できない時期ですが、冬休みや休日をみなさんはどう過ごされましたか？ 自粛により旅行や帰省などの思い出話もできなくてモヤモヤ気味の高木です。

今回はコロナウイルスに翻弄される前、2019年秋のブラブラです。

1300年の歴史を誇る高野山真言宗の寺院で、勝ち運の寺として有名な「勝尾寺」。その昔、天皇の病を修したことから「勝王寺」と呼ばれ、歴代の覇者たちも戦の勝利祈願に訪れていました。そんな勝尾寺のシンボルである“勝ちダルマ”を授かって、商売や受験、就職など、さまざまなシーンの勝利を祈願できます。運気が上がるパワースポットの寺として多くの人が足

を運んでいます。

約8万坪の境内は桜、しゃくなげ、アジサイなど四季折々の花が咲き乱れることでも有名です。特に秋の紅葉は絶景です。合格祈願をかねて秋を感じてきました。今年はコロナの影響で参拝も行きにくい感じですが境内にはあちらこちらにダルマが置いてあり、景色と一緒に写真を撮りながら参拝しました。

今年の紅葉は終わっているので行くなら雪景色ですかね。2021年の秋はぜひ足を運んでみてください。近くに「日本の滝百選」に選定されている落差33mの大滝「箕面大滝」もありますので各シーズンおすすめ。

国家試験や定期試験、実技試験、就職活動など悩みは尽きませんが、一回は行く価値あります。たまには神頼みも大切です。

もう
多趣味

無趣味 万歳

Shiori Matsumoto

そだキャンプいこう
2020総集編 前編



新年あけましておめでとうございます！
見事にキャンプ沼にハマりすぎてもう後には
戻れない松本です。

前回の超賛沢冬キャンプ衝撃デビュー（2019
年12月）からキャンプにたくさん行きました。
ネタが古くなるので、振り返りも含め今回は
2020年に行ったキャンプ総まとめをしてみたい
と思います！

スノーピーク箕面 2020年1月

アウトドアブランドで有名なスノーピークが
経営するキャンプ場。箕面の止々呂美にあり
ます！ 市内から車で新御堂筋をひたすら北
上し、気づけば到着。閑静な住宅地に突如現
れます。受付は廃
校の体育館を使用
していて、キャン
プ場と少し距離が
離れています。温
泉はないが、お湯
が出る（一大事）
きれいなキャン
プ場。寝起きのコーヒーが最高。



笠置キャンプ場 2・3月

キャンパーの聖地ともいわれる笠置キャン
プ場。京都府笠置町に位置し、川のすぐそばに
あり、キャンプ場の入口は超絶狭いがキャン
プ場はめちゃ広いです。完全フリーサイトで
早いもん勝ち。チェックイン・チェックアウト

の指定時間がないので気軽に行けます（お金
払えば前入りもできる）。温泉・スーパーは
近くなく、あらかじめ
通るルート
で探しておく
感じです。
手前のコン
ビニと小さ
な道の駅み
たいなところ
を見逃し



たら終わりです。このころからコロナ騒動が
大きくなり、そしてこの後緊急事態宣言…。

神鍋高原キャンプ場 7月

3月以降、おとなしく自粛していたため、久々
のキャンプ。兵庫県豊岡市にある神鍋高原キ
ャンプ場へ。夏は暑いからバックパック1つ
で行けるキャンプ
したいな。という
ことでなんと速攻
で旦那と1人1つ
ずつソロテントを
購入。私はone ti
gris(ワンティグリス)
という中国メーカ
ーのパップテントを購入！（また紹介します）旦那
は同メーカーのワンポールシェルターを購入。



テントのみな
らずいろいろ
買いましたよ。
自粛の反動と
はこのこと
です。気づけば
アマゾンでポ
チポチ。また
紹介させてく
ださい。ただ

ソロテント初デビューは見事な台風レベルの豪雨
でした。安いテントなのですが翌朝縫い目か
ら雨漏り。地獄絵図でした。カッパ買って行って
正解。

駒ヶ根高原キャンプ場 8月

盆の帰省ついでに長野県駒ヶ根市
の駒ヶ根高原家族旅行村へ。ど
でかいバックパックで特急乗り継ぎ
まくって向かいました！（もうど
つちがバックパックかわからんぐ
らいデカイ）



長野はめちゃくちゃ涼しくて、ま
さに避暑地。敷地内に温泉があり、
近くの道の駅で野菜やワイン、トウモロコシ、
肉、五平餅、ご当地のものだけで食料調達。食べ



過ぎで吐くほど最高でし
た。そしてソロテント。
星もきれいで文句なしの
キャンプ場でした。翌日
以降は長野県の観光へ。



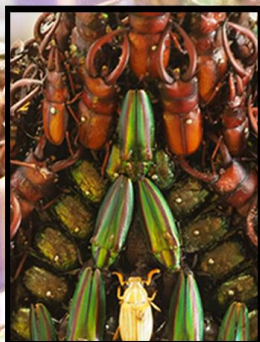
写真の量でおわかりいただけるかと思いますが前
半は長野がナンバーワンでしたね。1回におさまら
なかったのが次回後編や
らせてください。

2020年はコロナが流行っ
てすごく不便な思いをし
た年でしたが、うまく付
き合いながら自然に触れ
て楽しむことができた1年でもあったと思います。
2021年もどうぞよろしくお願い致します。





昆虫千手観音



平成 美術



昨年リニューアルされた、帝冠様式でおなじみ京都市京セラ美術館（旧京都市立美術館）に行ってきた。というのも、ちと気になる展覧会「平成美術：うたかたと瓦礫（デブリ）」展が1月23日からはじまったからだ。

令和となった今、平成の美術をふりかえろーというのが趣旨だが、そんなものはどーでもよろしい。案の定、ほとんどがクソみたいな展示だった（個人的に）。それでもわざわざ見に行ったのは、むしろ平成という枠でとらえること自体無意味ともいえる、アウトサイダーアートを専門にあつかうクシノテラスの展示があったからだ。このような主たるアートシーンの展覧会にアウトサイダーアートの展示があつかわれることはまったく異例である。クシノテラスからの4名の制作物はいずれもアウトサイダーの要素を濃縮したようなすばらしい展示だった。

なかでももっとも注目すべきは、ふだんは群馬県の板倉町中央公民館に展示されており、このたびはじめてここを離れて京都で展示されることになった「昆虫千手観音」だ。これを見るだけでも入場料2000円払う価値あり！の貴重な

展示だ。この昆虫千手観音は群馬在住の稲村米治さん（2017年没）が約50年前に虫の死骸を使い6年かけて作り上げた。その数約2万匹。カナブン、クワガタ、タマムシをはじめ、ほか多数の虫たちで作られており、虫嫌いの人にはかなりきついと思うが、たいへん美しく仕上がっている。昆虫を使った製作物はかなり異色だが、考えてみれば法隆寺の国宝、玉虫厨子はタマムシで装飾されているので、同種といえるような、いえないような。

当然この像はみつめた虫の死骸を集めて作られたわけもなく、ほとんどがみずから手で殺戮した虫で作られている。しかし、そもそもこの像を作った理由は、どうやら虫を供養するためらしい。大量虐殺しておいてその亡骸で作った像で供養？ 卵が先か鶏が先か、この因果性のジレンマを彷彿とするような難しい問いかけをわれわれに投げかける、これはまさにアウトサイダーの名にふさわしい作品なのである。

この展覧会ではかつて話題をさらった佐村河内守企画、新垣隆作曲、交響曲Hiroshimaの再考を促す「人工知能美術研究会」の展示もあり、これもおもしろくて必見





愛場先生の講義を聞いてとても勉強になりたくさんのことを得られました。
ストレッチの仕方もいろいろあり硬い人、柔らかい人により痛くなる場所だったり
伸びる場所が変わったりして伸ばしたい場所がしっかり伸びているのかを確かめながら
調節していくということを知りました。ただ言われた通りするだけではダメだといこ
とに気づき、その選手にあったストレッチを選び合わせていくという難しさにとても
興味を感じました。

昼間部 1年 藤原愛子

Honda HEAT チーフトレーナー

愛場将太先生

特別講義



YouTube はじめました

YouTube JP

アーモンドバタ子姉妹



あけましておめでとうございます！

去年どうだったかと聞かれると開口一番「コロナ」というワードが飛び出る兒子です。行きたかったところ、やりたかったことなど思うようにいかなかった1年でした。

そんな決して明るいとは言えない2020年かと思いきや、兒子にとってはとてもとてもとても幸せなことが起きた年でもありました！ それは…世界一かわいいスーパーキューティクル甥っ子の誕生です!! いつも記事の最後に乗せているあの男の子です。ニックネームはりんちゃん。もう少しで1歳になります。

甥っ子が生まれたのはちょうどコロナが日本でもニュースになってきた頃のことでした。コロナウイルス感染拡大防止のため、面会禁止・出産時も姉の旦那さん以外の立ち合い禁止・出産後は旦那さんもすぐに帰らないといけなかった状況でした。そんな中、兒子家では送られてくる動画をみて今か今かと帰りを待っていました（姉も一人は心細かったらしい）。そして

入院中送って
もらった写真

退院当日



お宮参り



お米のお菓子が止まらない



クリスマス ザンタ



8月



ミツフイー&りんちゃん



酸っぱい物を食べたときの顔



ベビーフット



行き倒れ

ようやくご対面！こんなに可愛い子がおったんかと衝撃を受け、みなで姉のお腹をさすった記憶があります。兒子は3人姉妹の末っ子で自他ともに認める妹体質なんですけど、この日を境に見事な親バカならぬ叔母バカになりました。現在もお金もないのに貢ぎまくっています。

実は顔出しは1歳までという芸能人の子供のような決まりがあつて、甥っ子をお世られるのが今回で最後になるんです。そういうことで、今回はこんな甥っ子に向けたラブレターのような記事を書いています。最後なので写真もパンパンくらい載せます！甥っ子が大きくなったらこのハロハロを見てもらおうと思ひます！

ではまた次回！（前回宣言してた顔に鍼刺して咀嚼できないダイエットはもちろん失敗してます）

ACTIVE MOBILITY 英語講座担当 南 雅子 先生

COVID-19に関係する英語のニュースが次々に入ってきます。大変なニュースが多い中で、新型コロナウイルス感染症と共存する世界で、これまでの生活を見直し動きについてお伝えしようと思います。

その1つとしてActive Mobility (アクティブモビリティ=活動的な交通手段)があります。Active Mobilityとは、自転車や徒歩による移動手段のことで、いろいろな国で車による大気汚染やコロナ禍で人との距離が密になる公共交通機関の問題を改善する施策として取り上げられていますし、WHO(世界保健機構)もコロナ禍の交通手段対策として、健康のための運動とソーシャルディスタンスを保てる自転車や徒歩の移動を推奨しています。イギリスのロンドン、イタリアのミラノ、フランスのパリなどのヨーロッパの都市やカナダのバンクーバーやメキシコでも、自転車や歩行者のためのインフラ整備を推し進めていく動きが新型コロナウイルスの感染拡大前からあり、今後その動きは世界各地で起きていくと言われています。

コロナウイルスの感染を封じ込めてマスクなしで新年のカウントダウンイベントを開催することができたニュージーランドでも通勤通学などにActive Mobilityを取り入れることで、健康で持続可能な社会を目指しています。コロナの感染対策と同時にその後の"New Normal"への動きは始まっています。

Wishing everyone great health and happiness !



ENGLISH
COURSE



NORIKA FUJIWARA

みなさん、あけましておめでとうございます！

昨年は大変な1年になりましたが、みなさんといっしょに乗り越えた1年でしたね！

改めて、人と“会う”ことの喜び！を感じた1年になりました。

藤原は毎年、年末海外へ！を予定していたのですが昨年は断念。…国内も断念。家族と過ごした年末年始になりました！今年こそは…！

さてさて、今年の目標は何と言っても「健康に過ごす」ことです！！

病を予防して、病に打ち勝つからだをつくりたいと思います！

まずは食生活の見直しと…運動から始めたいと思います！

みなさんもぜひいっしょにやりませんか!?!

仲間募集中です^^

本年もどうぞよろしく
お願いいたします。





北海道の屋根

この時期になると屋根に雪が積もり雪下ろし時の事故のニュースがよく流れます。

北海道ではあまり雪下ろしをしません。北海道の屋根は三角ではなく、フラットタイプが実は多いです。その屋根が無落雪屋根と呼ばれます。

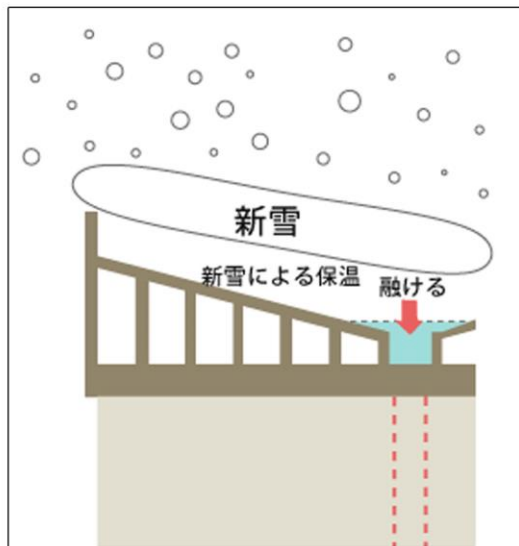
北海道の雪は東北や北陸地方の雪とちがって重くなく、軽いパウダースノーなので、ある程度積もると風で吹き飛ばされます。プラス無落雪屋根構造により溶けて無くなる戦法です。

無落雪屋根は一見平らに見えますが、緩い勾配がついた谷状になっていて、

谷の底（真ん中）にある溝（ダクト）を流れて家の内部を通して排水する「スノードクト」方式を採用しています。屋根に積もった雪は太陽熱や家から出る生活熱で溶けます。雪下ろしの際の落下事故や、滑り落ちる雪の下敷きになるなどの事故を回避でき、ツララがでにくいなどのメリットがあります。

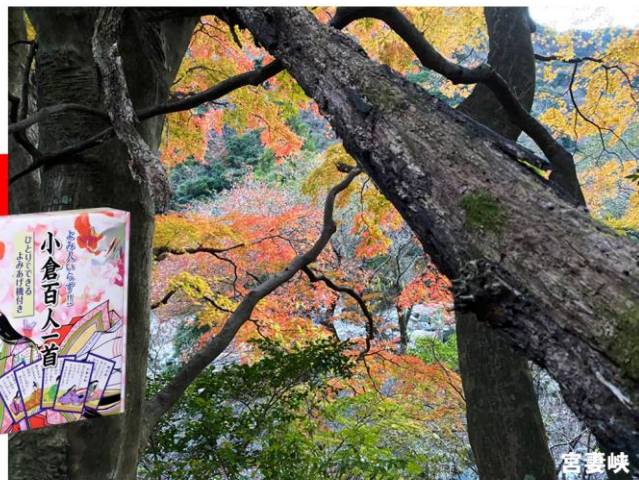
デメリットは積もった雪が屋根から張り出す「雪庇」が課題となっています。雪庇は大きくなると落下する恐れがあるため、まめに雪庇を落とすなどの配慮が必要です。今思えば超危険ですが、子供の頃は雪玉をぶつけて雪庇を落として遊んでました。

この時期の北海道は雪庇が危険です。屋根の下は歩かないようにしましょう。



中国見聞 旅

百人一首に
詠われた名所へ



11月末、休暇を取って三重県鳥羽市に一泊。伊勢神宮や海の幸・温泉を満喫した後、最後の予定は百人一首に詠われた紅葉の名所・四日市の水沢もみじ谷です。午後2時車を飛ばし、目的地に向かいました。四日市に入ると田舎風景で、広い田圃の向こう側に“带状”の雲海が鈴鹿山脈に沿って延々に何キロも続きました。素晴らしい景色だが、携帯のカメラはその美しさをとても表現できません。小道に入ると車も人ももみじも見かけなく、間違いかないと疑心暗鬼。しばらく走るとやっと案内が見えてきました。さらに奥に入ると水沢谷に到着。なんと素晴らしい風景、友人と興奮し、駐車に行った主人を待たずに、谷に降りました。今年もみじが遅かったので、まだ真赤になってないけど、なかなか味のあるところ。谷の終わるところ、夫婦2人とワンチャン1匹。もう時間がありません。すぐゴールインの宮妻峡に出発へ。一台車しか通れない山道をぐるぐる回って、山谷に緑、黄、赤混じって彩り、夕日の映りと伴い、静けさの山奥、深山幽谷景色に言葉が失うほど美しいです。百人一首第五番“奥山に紅葉踏み分けなく鹿の声聞く時ぞ秋は悲しき”この深山幽谷のところに来ないと歌の意味を理解できないような気がしました。

その晩夜遅く家に帰って、もう1回第五番歌を調べました。日本の歌は秋を表すとき、よく“鹿”や“妻”を使います。秋は寂しい冬に向かっていく季節ですがなぜ“妻”や“鹿”なのか、妻のいる家には温かいはずですが、この疑問を持って寝ました。

数日後、診療終了時女性の患者と世間話をしたとき、文科系出身

の彼女はすらすら五番歌が出てきます。小学生の時暗記したそうです。そして鹿は秋の鳥といわれていることも教えてくれました。なるほど、もっと調べると晩秋に雄の鹿は声を出し、雌の鹿を呼び、子づくりの時期です。これで鹿の鳴き声で晩秋の寂しさを表す歌の背景をよくわかりましたが、でもなぜ妻＝寂しさなのか。確かに漢文も“淒涼”の文字で寂しさや悲しさを表現します。今度中国の『説文解字』を見てみましょう。恋愛のない昔では男は女を奪って自分の妻にします。それは男の強さを示すことになります。ところが奪われた妻になる女性は1人で寂しく泣きます。妻＋水（涙を表す）＝淒涼 これは歌でよく“妻”を使って悲しき寂しい意味を表現する由来です。なるほど、疑問は解けました。文字の奥に意味深いですね。来年“奥山に紅葉踏み分けなく鹿の声聞く時”にもう1回行きたいですね。





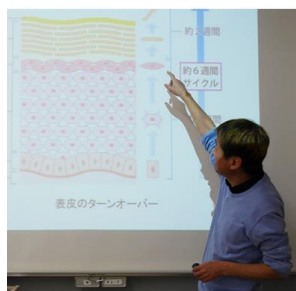
13



晴明に針を刺し涙が大量に出ました。ドライアイには効果的だと感じました。さまざまな特別講義があるのでみなさん楽しみにしてください。



昼間部 3年 岡嶋和輝



YOJO SPA オーナー
一般社団法人 健康美容鍼灸協会会長

北川毅先生

特別講義



フジタ's キッチン

モチモチ☆屋台のイカ焼き風シーフードミックス焼き♪



はい、どうもみなさま新年あけましておめでとうございます。あけて1月程度経過しておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

昨年はコロナ、コロナで大変な1年でしたね。今年も大きくは変わらないかと思いますが、みなさまもお身体ご自愛くださいまし。

さてさて突然ですが、そんなこんなでお祭りなども自粛していて「屋台のあれが食べたいな…」みたいなことになっていませんか？
そんなみなさまのために今回はお祭り企画!!
屋台のイカ焼きをシーフードミックスを使って作ってみたいと思います!!

なぜここでイカ焼きなのかはお察しください。たこ焼きやベビーカステラに関しては特殊な器具が必要になったり、キュウリに関してはもはや料理とは？となりますし…。ね…そういうことでございます。

では早速やっていきましょう♪

材料 [2人前用]

・シーフードミックス(冷凍)	100g
・水	200ml
・薄力粉	100g
・顆粒だし	小さじ1.5
・塩	小さじ1/2
・たまご	2個
・サラダ油	小さじ1

※ 今回はイカが用意できずシーフードミックスでしたが、本来はイカをご使用いただけたらと思います。



- 手順
- ① ボウルに水、薄力粉、顆粒だし、塩を混ぜ生地を作る
 - ② ①の生地にシーフードミックスを入れ、軽く混ぜる
 - ③ フライパンにサラダ油を敷き中火で熱し、②の生地を入れる



- ④ 生地がフツフツしてきたら、卵を混ぜずにそっと入れ、蓋をして卵を固める
- ⑤ 卵が固まったら、裏返して中火で5分ほど熱し、全体に火が通ったら半分に折り、器に乗せてソースとマヨネーズをかけたらできあがり!

反省としましては、深めのフライパンでしてしまい、生地が厚くなってしまったこと。生地が厚いため卵になかなか火が通らず、緩いまま裏返し大惨事になってしまったこと。

見てくれはアレでしたが、味は屋台の味そのもの!! 記載した分量でしたが、2人前より少し多いかもです。結構なボリュームでした。ぜひご賞味ください。

最後に一句

男の子 いくつになっても 男の子

話が飛び飛びなことに加え、私事でたいへん恐縮ですが、息子を仮面ライダーの道に引き込むことに無事成功いたしました。はい。わたくしが好きなんです。仮面ライダー。

この道に引き込んだことに関して、反省はしておりますが、後悔はしておりません。子供が大きくなっても、こんな話ができる男の子でいようと思います。

昨年はひとかたならぬ厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も精進してまいりますので、何卒 fujita's kitchen並びに藤田をどうぞよろしくお願い申し上げます。

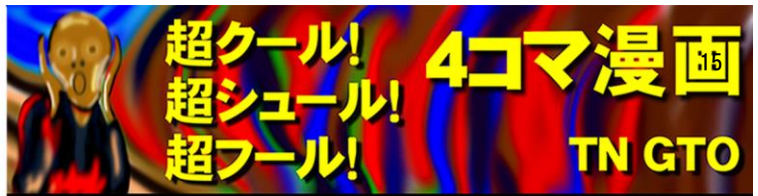


特別講義 手嶋秀和先生



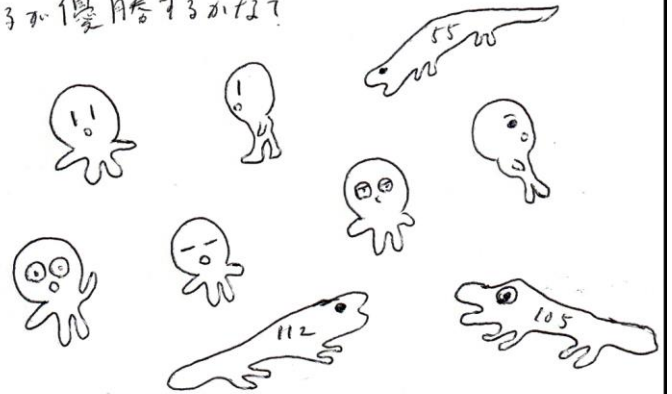
今回、阪神タイガースで12年間
トレーナーをされていた手嶋先生
にお越しいただき、肩の施術に
ついて講義をしていただきました。
僕は12年間、野球をしていたの
で肩の可動域が良くなかったの
ですが、施術後可動域が広くなり、
楽になりました。自分でも活用し
ていきたいと思いました！

昼間部 2年 中堂 裕之



DDE

ここは妖精の森。今日は竜の品評会!!
どのが優勝するかな?



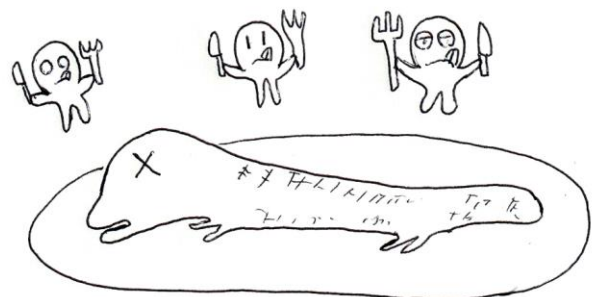
今回の優勝は135番です!!



やったー僕のが優勝だー!!

おめでとう

おめでとう



思い出したまえ…



名鉄観光

MEITETSU WORLD TRAVEL, INC.

梅田支店 大阪市北区堂山町3-3 10階

電話(06)6311-6621 FAX(06)6311-6657 担当 横山・中沢

海外 視察旅行・研修旅行・見本市ツアー **国内** 各種学会イベント手配・合宿
幅広くお取扱しております。