



お待たせしました  
だいどこ  
台所通信

ほっとする話を見つめました。

NHKテレビ「おはよう日本」  
を見ていたら秋田の話題だった  
ので、つい見ていたら、秋田港近  
くの自販機の話でした。



昭和50年に設置して、20年前にはすでに生産中  
止になっていて、部品が手に入らず、壊れても直せ  
ない状態らしいが、ずっと愛され続けているようで、  
「安く、早く、美味い」のうどん、そばの自販  
機。

現在も毎朝通って朝ご飯の代わりにしている人、会  
社が倒産しかけた時に一人になった時、この自販機  
に救われた人。  
「味ではないんだ」と言っていて通い続ける理由がそこ  
にある様です。



今年は日本海側の寒さと  
雪の降り方はシンジショウで  
はない様子。そんな時で  
もこの小さな商店の前にあ  
る壊れかけた自販機は  
人々を暖めてくれているの  
がどうか。

小耳な は・な・し

鶏肉のたんぱく質は牛肉や豚肉と同様に良質で、アミノ酸価は100で、  
無駄なく血や肉・皮膚になりやすく、たんぱく質含量も多めらしい。  
脂肪には鶏肉では、牛・豚に比べて「多価不飽和脂肪酸」である「リノール  
酸」が多く含まれ、これは血中コレステロール値を下げる働きがある。  
また、鶏肉はビタミンAが多く、これは皮膚粘膜を健康に保つ働きがあるの  
で「美容のビタミン」とも言われている。

また皮にはコラーゲンが沢山含まれてビタミンCや鉄と一緒に摂ると、体  
内でコラーゲンを作りやすいという。

だから焼き鳥にビタミンCが多いレモン汁をたっぷりかけたり、ピーマン  
と一緒に摂ったりするのは大変合理的なことなんですネー!!  
それとビタミン、ミネラルの宝庫である(レバー・ハツ)を摂ることによって鉄  
も補うことができます。



以上は日本経済新聞「医食同源」より

こんな事を言われたら、もうヨダレ  
と共に気持ち焼き鳥一色になって  
しまいますから、さっそく近くの美味  
しい焼き鳥屋さんを駆け込まない手  
はないでしょう。行くなら何時?  
「今でしょー!」

タイは鳥料理が多い。タイ美人も生  
まれる訳だネ。





# 関心事

# インフラ友達の必要性ランキング

1月16日福島民友新聞「くらしパラ  
ス」に載っていたおはなし。  
どんなインフラ友達が欲しいかアンケート  
をとったところ、近年の災害意識の高まり  
と共に大災害の際に「避難所友（ひなん  
じよとも）」を求める割合が半数以上だっ  
たとか。ないでしょうか？



- かけがえのない「インフラ友達」として欲しいのは？の問いに對し  
て、  
トップの「避難所友」、以下
1. 語学などの知恵を教えてくれる「教友」（きょうとも）
  2. 気力を与えてくれる「命友」（めいととも）
  3. 年に一度しか会わないけれど友情を実感させてくれる「ネンイチレ」さん。
  4. 落ち込んだ時に黙ってそばにいてくれる「黙友」（もくゆう）
  5. 季節の野菜や果物を送ってくれる「旬友」（しゅんととも）
  6. 子供やペットを預かってくれる「預友」（あずとも）
  7. 夫婦ゲンカなどで家出して「駆け込み寺」になってくれる「シェル友」
  8. 肩や背中など手の届かない部位に湿布を貼ってくれる「フレンド湿布」
  9. 死んだら一緒に墓に入ろうと約束してくれる「墓友」（はかととも）
- 最後の9はさておき（たぶん心変わりするから）こんなお友達一人ずついてくれたら、その人はかなりの人格者!!

## 市販焼き鳥で美味しく手軽に

### 山椒で体はH O I ! !

ちりめん山椒 de Yakitori

- 市販焼き鳥 3串
  - 胡麻油 サラダオイル 各小
  - 塩 少々
  - 白胡麻 少々
  - ちりめん山椒 適量
- 胡麻油とサラダ油で炒め焼きにする。
- ちりめん山椒、塩で味を整える  
最後に白胡麻をふりかける  
〓はんのおともにお酒のおつまみに最適! ! !

