

師に感謝する日「グループニマ」開催

7月21日に「グループニマ」がさゆらばなで行われ、まさみさんからは「全力を出したつもりでも脳はまだまだ寝ている。あなたたちは、もっともっとできるよ」という力強い励ましの言葉をいただきました。また、シャンティパット 10 周年時のスライドに、鮮明な写真を探し出して当てはめたものを再上映。一人の人間としてのまさみさんの葛藤とさゆらばな完成までの軌跡から、自分の可能性を広げる応援をいただき、恵まれた環境でこの日を迎えられることに感謝しました。



師である、サッチャダマさん、サッチャナンダさんに感謝の気持ちを捧げました。



参加者の心のこもったお料理の数々をいただきながら、まさみさんとゆっくりお話ができました。

さゆらばな つうしん Vol. 15

吉浜スタジオ・さゆらばなのレッスン
体験レッスン受付中!

土曜日 10:00~12:00 紙やまさみ
日曜日 7:45~ 9:00 ひらた 雄士

お申込
電話 090-2568-7873
(受付 13:00-18:00)

料金 3,000円

紙やまさみのアメージングヨーガ教室

検索

第2回キッズリトリートキャンプ

小学3年生から中学1年生までの男子3名・女子6名のキッズと、サポート6名が参加。今回は「恩人」をテーマに4名の偉人劇を創作し、劇終了後サポート班との討論会も行われました。まさみさんから常に意見とその理由を求められ、ただけでなく脳みそもフル稼働のキッズの表情は刻一刻と変化し輝いていました。終了後の流しそうめんとスイカ割りには更に9名のキッズとママーズが加わり、シャンティパットのジュニア時代到来を思わせる、笑顔溢れる紗侑良花の夏でした。



毎回パワーアップしているキルタン隊のサポートのもと、大盛り上りのキルタン



「流しそうめん」青竹14Mをしのぐ、キッズの食欲。



「偉人劇後の討論会」まさみさんの質問を真剣に考え答えるキッズ。



「早朝の偉人ゲーム」相当悩みましたが、全問クリア!



海外便り
ヨシノ・ブラウンさん
スコットランドより

Fish & Chips

英国の代表的な食べ物 Fish & Chips

どんな小さな村にも必ず軒はあるのが19世紀の半ばから始まったと言われるフィッシュ&チップスのテイクアウト(お持ち帰り)のお店です。FishはCodという鱈の一種の魚に天ぷらのような衣をつけて揚げたもの。そしてChipsは親指サイズの大きなポテトの棒切り切りをやはり油で素揚げしたもののセットをいいます。あまりヘルシーな食べ物ではありませんが時々無性に食べたくなるのが付け合せのチップスです。

野菜の種類も季節感も日本に比べると淋しい英国ですが唯一自慢できるのがこのジャガイモの種類の多さと美味しさです。チップス・ポイル・マッシュ・ロースト・ベイクド等、調理方法によって使用するジャガイモが違います。最初はあまりの種類が多さに売り場の前でどれを買って良いのか茫然としていましたが、今ではニュッキを作るなら絶対キングエドワード、コロケはヴィバルディ、肉じゃがだったらマリスパイパーと私なりのこだわりがあります。名前もおしゃれですね。でもチップは自分で作るよりお店で買った熱々を指でつまんで口に運ぶのが一番美味しいかな・・・。



アドベンチャー農園だより —ニンニクで暑い夏を乗り切ろう!—

毎日暑い日が続きますね。

ついさっぱりしたものが食べたくなりますが、こういう時こそしっかり食べないと涼しくなってからガクッとパテます。今年はニンニクが順調に収穫できました。そこで今回はニンニクにちなんだスタミナ満点・食欲増進メニューを紹介します。ニンニク担当の竹内さん直伝のレシピです。白片肉(パイペール)という、豚肉料理です。豚肉とモヤシを茹で、キュウリをニンニクベースのしょうゆだれにつけて食べます。想像しただけで唾がわいてくるでしょう?簡単ながら、とても食欲がわき、ご飯が進んで元気が出ますよ。ぜひお試しください!

材料(4人前)

豚肉(バラかしゃぶしゃぶ用を好みの分量で)、モヤシ、キュウリ(適量)

タレ;ニンニク(5片)、しょうが(1かけ)をすりおろし、砂糖、醤油に水を加えてよく混ぜます(濃さや辛さは好みで調節してください)。ゴマを混ぜてもいいでしょう。

作り方;豚肉とモヤシを茹でます。キュウリは千切りにします。好みでトマトを加えてもいいでしょう。大皿にキュウリをしてその上に豚肉をのせます。トマトは周りを囲むようにしても中央に集めても、お好きなようにトッピングします。タレはかけ回すか、個別に取り皿に入れるかは好みです。

これで今年の夏は疲れ知らず。モリモリ食べてパワフルに乗り切りましょう!



我が家のペット自慢 —みどりさん家のイヌ篇—

ポチ・男の子・Mix/青春真っ只中の17才(バレンタインデー生まれ)。お腹がすいた時と、おトイレの時は、元気に歩き回ります。あとは、のんびりまどろんでいます。好物は、焼き魚とチーズ。とっても食いしん坊。若かりし頃は、近所の女の子達(ワンちゃん)に大人気。歩けなかったおばあさん犬も、ポチに会いたくて歩けるようになったりしたんだよ。私と、お布団(人間用)並べてひいて寝ています。