



心理学やカウンセリングを身近に感じていただければと、今年から地域限定で本紙配布を始めています。西区にある就労継続支援B型事業所の皆さんとのご縁をいただいて、西広島駅周辺から横川駅周辺に、そして今月からは、新白島駅周辺にもポスティングしてまいります。月に1度のお目汚し、どうぞよろしくお願いいたします 🍁

カウンセリング・ラボ 広島
～こころの相談室～
中区東白島町 16-25-503
Tel: 082-909-2288
Mail: cocorolabo@cslabo.com
(vol.13-No.10) 毎月 15 日発行 無料



バックナンバーは HP を見てね ♡
13 年分はご勘弁... ♡

日本料理を知る！

懐石料理・・・フルコースの茶事で濃茶の前に出される膳。食材の味を生かす味付けがなされます。

会席料理・・・俳句を詠みながら、お酒を楽しむための料理。祝賀の儀や婚礼の儀などで出されます。

同じ読みだけど全然違うよ！
かいせきりょうり
懐石料理と会席料理
かいせきりょうり

～おしながき～

- (壺) 折敷・・・飯・汁・向付
- (式) 碗物・・・すまし汁
- (参) 焼き物・・・焼魚
- (肆) 箸洗い・・・小吸い物
- (伍) 八寸・・・根野菜の煮物
- (陸) おこげ湯・漬物
- (漆) 和菓子・濃抹茶

シリーズ ～其の壺～



～おしながき～

- (壺) 先付け・・・前菜
- (式) お凌ぎ・・・一口寿司
- (参) 碗物・・・すまし汁
- (肆) 向付・・・お造り
- (伍) 鉢肴・・・焼き魚
- (陸) 強肴・・・煮物
- (漆) 止め肴・・・酢の物
- (捌) 飯・香物・味噌汁
- (玖) 水菓子・甘味

雑学問の扉 ～スコトーマ現象～

心理的スコトーマは思い込みや必要のないものは

上ったものは目につくようになることなんだ!!



「スコトーマ」～心理的盲点～

目の前にあり、見えているはずのものが見えなくなっている現象のこと。

「スコトーマ」は、もともと眼科の専門用語で、視神経が網膜を覆い、見えない部分(盲点)ができることをいいます。



ヒトの脳は日常で膨大な情報量に晒されています。私たちの脳はその情報の中で、関係あると判断されるものだけを選んで処理をする仕組みが備わっており、「重要ではない」と判断した情報は忘れていきます。

～脳処理能力の有限性～

視点を変えてみるとスコトーマは外れます。例えば、一点を探すのではなく、全体を遠くから見ると見つかるかも Yo ♡

心理的スコトーマは思い込みや必要のないものは見えなくなり反対に興味に上ったものは目につくようになることなんだ!!

鶏肉と山芋で身体温かポカポカスープ

材料：鶏肉(手羽先がベスト)・山芋・白菜・人参・三つ葉

水 1,000cc に対して目安・・・大匙で・・・

料理酒：鶏ガラスープの素：ショウガ(チューブ) = 2 : 1 : 1

【作り方】

- ① 手羽先に切り込みを入れ、白菜は食べやすい大きさに、山芋と人参は皮をむいて短冊に。
- ② 水を入れた鍋に、手羽先と料理酒を入れて一煮立ち。(あとで野菜を入れるから水はたっぷりが良いよ)
- ③ ②の灰汁を取ったら、鶏ガラスープの素、ショウガを加え蓋をして弱火で 20～30 分煮込む。
- ④ 手羽先がトロリとしたら、山芋・白菜・人参を入れて煮込む。このとき水が蒸発していたら継ぎ足す。
- ⑤ 塩コショウで味を調えて、カップに注ぎ、三つ葉を添えて召し上げれ ♪



食養生

山芋は、血糖値やコレステロール値を改善するよ ♪
鶏肉は身体、特に胃腸を温める効果を持つてるよ ♪
山芋、鶏肉、人参の組み合わせは滋養強壮を図る組み合わせよ ♪

♡おまけのクイズ♡ 「懐石料理」の「懐石」の由縁は、修行僧がひもじさに耐えるため、何を温めて懐に抱いたところから？

- ① 猫
- ② 石
- ③ 卵
- ④ 炭

答えと解説はホームページのブログを見てみてね ♡ 15 日(前後)に掲載するよ ♡