

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がれ 🎜



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 炭 (2) 石 (3)

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

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、 neart そして今月からは、新白島駅周辺にも ポスティングしてくださいます。 the 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@csllabo.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・・・♥

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。

~おしながき~

(弐) お凌ぎ・・・一口寿司

(壱) 先付け…前菜

(参) 椀物…すまし汁

懐石料理・・・フルコースの条事で 濃条の前に出される膳。 味を生かす味付けがなされます。

~おしながき~

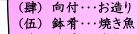
- (壱) 折敷・・・飯・汁・向付
- (弐) 椀物…すまし汁
- (参) 焼き物・・・焼魚
- (肆) 箸洗い…小吸い物
- (伍) ハ寸…根野菜の煮物
- (陸) おこげ湯・漬物

心理的スコトーマは思い込みや必要のないものは

(漆) 和菓子·濃抹茶

シリーズ ~其の壱~





- (陸) 強着…煮物
- (漆) 止め肴…酢の物
- (捌) 飯·香物·味噌汁
- (玖) 水菓子·甘味

雑学问の扉 ~スコトーマ現象~

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』~心理的官点~ 目の前にあり、見えているはずのものが

「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

脳が「いつもの所に鍵があるはず」 と、無意識下で判断すると、スコト 一マに陥ることがあります。 つまり、目の前にある鍵が 見えなくなるのです。

1 j

目の前に鍵があるのに・・・(どこやったんだろ・・・)と、探し回った経験はありませんか? とし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

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!!