



Coffee time for the heart

こころの コーヒータイム

11月号

カウンセリング・ラボ 広島
～こころの相談室～
中区東白鳥町 16-25-503
Tel: 082-909-2288
Mail: cocorolabo@cslabo.com
(vol.13-No.11) 毎月 15 日発行 無料



Kotoshi-ha
atsukatta-ne
Sa, fuyu-jitaku
shiyō

【作り方】

- 1) 蓮根は皮を剥いて輪切り(大きければ半分に)、薩摩芋は皮そのまま乱切りに、春菊はざく切りに(茎の歯触りが気になれば湯通しを)。
- 2) 蓮根は茹でる、薩摩芋はレンジでチン。どちらも串がスツと通るまで。
- 3) 2)の蓮根をザルに上げ水気を切り、フライパンで焦げ目をつける。
- 4) 焼き上がったらボールに取って、ごまドレッシングとマヨネーズを入れて混ぜる。
- 5) 薩摩芋、春菊と赤いの(ミニトマトとか)、白ごまを入れて混ぜる。
(薩摩芋が崩れないように、すくうように混ぜましょう!)

蓮根・薩摩芋・春菊・ごまドレッシング:マヨネーズ(2:1)・白ごま
あと、ミニトマトとかラディッシュとか赤いのがあれば鮮やか♪

【材料】

食

養

生

日本料理を知る!

シリーズ
～其の式～

飾り切りとも言われる飾り包丁は、食材の特徴を生かしつつ見た目にも楽しめる独特の切り方です。日本の「おもてなし精神」が豪華さよりも華やかさを求めて生み出しました。

今はやりのキャラ弁も、子どもが「食を楽しむ」ことで健康に育って欲しいという願いが込められているように思います。

飾り包丁アレコレ

ねじり梅

1. 人参を5mmくらいの輪切りに。
2. 外周に5カ所の切り込みを入れ、花びらの丸みをつける。
3. 花の中心を捉えながら、花びらと花びらの間の角をそぎ落とす。

梅花大根

1. 大根を2cmの厚さに輪切りする。
2. 厚みの半分ほどの深さで縦横に細かな切り込みを入れる。
3. 外周を丸く削って花びら風に整える。
4. 水にさらすと花びらのように開く。
5. 中心にゆずの皮の刻みを添える。

室町時代から始まった飾り包丁

キャラ弁の元祖?

はじ

かざ ぼうちよう

薩摩芋は、ネットリ系が好みの方は、焼き芋を代用してもOKよ。
焼き芋を使った時短料理が流行ってるんですって!

蓮根や薩摩芋はお通じやむくみを解消する働きがあるよ。
春菊にはカルシウムが豊富に含まれてるんですって!

雑学問の扉
～感情のくみ～

感情を司っている部位は脳辺縁系と

意欲や記憶に大きく関わっているんだ!!

感情の役目はとても重要で、人間は感情を生き延びるための行動に繋がながら進化したと考えられています。

「恐怖」=逃げる(身体を守る行動) 「怒り」=立ち向かう(誇りを守る行動)
「悲しみ」=落ち着かせる(心を守る反応) 「楽しむ」=近づく(命を守る反応)

《キャン＝バード論》

キャンとバードは、「初めに感情が湧き起こってそれから身体反応が出る」という説を説きました。(中枢起源説)

感情のメカニズム

《ジェームズ＝ランゲ論》

ジェームズとランゲは、「初めに身体反応があってそれから感情が湧き出る」という説を説きました。(末梢起源説)



感情を司っている部位は脳辺縁系というところで人間の情動や意欲や記憶に大きく関わっているんだ!!

♡おまけのクイズ♡

お刺身を切るときに使う包丁は?

- ① 柳刃包丁 ② 三徳包丁 ③ 薄刃包丁

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♡