✨万博に行ったよ！しかも日帰りで。年寄りは朝が早いからもちろん始発で・・・。暑かった～！日傘なんてなんの役にも立たん！　いや、少しはギラギラを遮れた。前に並んでいる人にも少し影を作って差し上げられたし、斜め前にいた人は私にハンディファンの風が当たる、並ばなくても入れた「みたらしかき氷屋」さんの冷た～いかき氷の美味しかったこと！デス♥✨

12月号 こころのコーヒータイム

Coffee time for the heart

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.12　毎月 15 日発行　無料)

食養生　~~平~~平目のムニエル

♪♫♬クリスマス・イブはちょっとお洒落に♫♪♬

【材料】
ヒラメの切り身(骨抜き)・ニンニク・小麦粉
オリーブオイル：白ワイン(大匙１：2)
バター(揚げ焼き程度が目安)・刻みパセリ
ソース/バター：レモン汁：醤油
(20 ㌘：大匙１：小匙１)
付け合わせ/ジャガイモ・人参・ブロッコリー
バター(揚げ焼き程度が目安)

【作り方】
①ヒラメに塩コショウしたら水分が出てくるからしっかり拭き取っておく。ニンニクは薄切り、ジャガイモと人参はくし切りにして面取りしたら竹串が通るまでレンジでチン。ブロッコリーは一口大に分けて茹でておく。
②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香り立ったらバターを落とし、ヒラメに小麦粉をまぶして焼いていく。焼き色がついたらそ～っと裏返して、白ワインを入れて弱火で蒸し焼きに。
③ヒラメを皿に取ったあとのフライパンに、白ワインを入れて強火でアルコールを飛ばす。レモン汁とバター・醤油を加えて塩コショウで味を調える。
④鍋にバターを溶かし、ジャガイモ、人参、ブロッコリーを入れ、揚げ焼きに。
⑤皿のヒラメに③を回し掛けて刻みパセリを散らす。④を添えて出来上がり。
♫♬♪レモンの輪切りやミニトマトもあれば一段とゴージャラス♬♪♫

~~平~~平目の代わりに、
タラ・鯛・スズキ、鮭も美味しいよ 😊

雑学問の扉 ～防衛機制～〈4つの段階〉

ヴァイラントはどの防衛機制が正しいのか　ではなくどう使うかが重要だと考えたんだ!!

初めに[防衛機制]を提唱したのは精神科医のフロイト(Freud,S)です。彼は、[防衛機制]を自我を守ろうとする無意識的な心の働きと説いています。

約100年後

ハーバード大学教授、精神科医(心理学者でもある)ヴァイラント(Vaillant,E)が、機能の成熟度に基づいて人間の[防衛機制]は4つの段階で成長すると分類しました。

第1段階 ～5歳前後まで～	第2段階 ～15歳頃まで～	第3段階 ～青年期～	第4段階 ～成人期～
病理的防衛機制	未熟な防衛機制	神経症的防衛機制	成熟した防衛機制
否認・歪曲	投影・受動攻撃性	抑圧・反動形成	ユーモア・昇華
事実を認めず無かったことにする・事実を自分の都合の良いように歪める	自分の感情を相手に押しつける・無視や皮肉など間接的に相手を困らせる	不快感や不満を無意識に押し込める・嫌いな人に過剰に親切にする	困難な状況を笑い飛ばす・負の感情を正の活動に変換する

仕方がないさ。アイツも大変なんだ。

ボク、そんなこと言ってないよ！

先公がオレらを嫌ってっからガッコ行かねぇ！　夜露死苦！

結果は悪かったけど、本気じゃなかったから。

考えたんだ!! ヴァイラントはどの防衛機制が正しいのかではなくどう使うかが重要だと考えたんだ!! ヴァイラント

日本料理を知る！

日本の心を表わす御節料理（にほんのこころをあらわすおせちりょうり）

本格的なグラッセ④は水とバターで煮詰めるんだけどね

おせち料理は、もともと『御節供(おせちく)料理』と呼ばれていました。
御節供は季節の変わり目に神様にお供え物をする行事です。
平安時代では一年の内、何回かある
すべての御節供行事に出す料理を「御節供料理」と呼んでいました。
時代が進むにつれ、ほとんどの御節供行事は簡素化され、
今では年の初め(正月)に
《おせち料理》と名前を変え、形を変えて各家庭で用意されています。

知って得する(？)おせち料理の役割　シリーズ～最終回～

- 最後に「ん」がつく食材や料理は「運」と相関しているとされ、縁起が良いと言われました。
- 正月三が日は主婦は台所に立たなくて良いのだそうです。昔の主婦は忙しくしていたので(今も!)、家族はおせち料理で三が日を過ごしたのです。洗い物が出ないように、祝い箸が用意され、箸袋にそれぞれの名前を書いて使うたびに洗わず袋に収めていたんですよ。

レンコン　ニンジン　ニンニン(数の子)　キンカン　栗きんとん　だいこん

「ん」が最後に付く食材を食べる風習には諸説あるよ😀
冬至に食べるってのが有名だけど、正月の験担ぎの願いも込めるよ♫

💙おまけのクイズ💙　舌平目は何科に属してる？　①　ヒラメ科　②　ウシノシタ科　③　カレイ科　④　アカエイ科
答えと解説はホームページのブログを見てみてみてね💙　15日(前後)に掲載するよ💙

ようこそ！ようこそ！手を変えて、ようこそ！人間、苦しいときは妙な連帯感が生まれるんだと知ったと気づいた方博・・。妙に優しくなれるんだと気づいた方博・・。日本館もアメリカ館もイタリア館もイスラエルで予約を取ろうにも若者のような素早さもないから諦めの気味に、ただただ味わいつくす方博。やっぱりこれはこれでいいんだよ。一番の思い出は、蒸れたおばさんたちのお尻屋根に座ってなくて、一番中、ずっと。