

9月号

~Coffee time for the heart~

こころのコーヒータイム



食

養

生

虫の声を聞きながら… ♪ 戻り鰹の燻製マリネ ♪

材料：戻り鰹(一冊)・大葉・ネギ

△バルサミコ酢・オリーブオイル・ごま油(1:1:0.5)

中華鍋・蓋・網・アルミホイル

燻製チップ(ホームセンターや百貨店にあるよ) 魚にはサクラが合うよ♪

作り方

- ① 熱湯に戻り鰹をサッとくぐらせて、キッチンペーパーで水分を取ります♪
- ② ネギは小口切り、大葉は千切りにします♪
- ③ 中華鍋にアルミホイルを敷き、燻製チップを大匙 1~2 くらい置いて、網を乗せます♪ ※チップと網がくっつかないように♪
- ④ ③を強火で熱していくと煙が出てくるので、網の上に①を乗せ、煙が漏れないようにしっかりと蓋をします♪ 戻り鰹の脂がにじんで、ふっくらしてきたら火を止めます♪
- ⑤ ④を一口大にカットして皿に並べ、大葉とネギを散らします♪
- ⑥ ④を混ぜ合わせて⑤にまんべんなくふりかけていただきますあ〜す♪

戻り鰹は残酷な暑さ(酷暑)に耐えてきた身体の疲労回復や貧血の改善、なんといっても脳の疲労回復に効果があるんだって ♪

鰹



エッホ
エッホ

秋と云えば
grape

秋と聞けば
Wine

ワクワク
ワクワク



秋じゃなくて
◎×△□~

チドリアシ
チドリアシ

♡おまけのクイズ♡

魚介類の名前の中で「伊勢エビ」を一文字で表わす漢字は？

- ① 鰯 ② 鰯 ③ 鰯 ④ 鰯 ⑤ 鰯

答えと解説はHPのブログを見てみてね♡ 15日前後に掲載するよ♡

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@csllabo.com
(vol.14-No.9 毎月15日発行 無料)



「人間の悩みを突き詰めると
あるいは絡んでいる」と説いたんだ!!

雑学問の扉
アドラー心理学①
~5つの基本理論~

ミナト イッショ♡
あるいは絡んでいる」と説いたんだ!!

発行本「嫌われる勇気」で有名になった、オーストリアの精神科医・心理学者のアルフレッド・アドラー(Alfred Adler)は、フロイトやユングと並んで、臨床的心理療法を確立した一人です。

アドラー心理学の基本的概念

- ①全体論…「何からも分けることができない存在」としての人間を捉える。
- ②認知論…人は物事を必ず主観的な意味づけを通じて世界を見る。
- ③主体論…人は「全て自分で決めることができる」と考える。
- ④関係論…人は絶えず社会とのつながりの中で生きていると考える。
- ⑤目的論…人は「こうなりたい」とする目的や目標に向かって進んでいく力がある。

関係論
みんな関わりながら
生きている

主体論
全て自分で決めて
行動している

目的論
全ての行動には
目的がある

アドラーは「人間の悩みを突き詰めるとその悩みはすべて対人関係から発生あるいは絡んでいる」と説いたんだ!!



ワインを飲みながら仮装マラソン
Vive! la France!

第2土曜日に France
メドック地区で開催
でも愉快なフルマラソン
祭りでは、気合いを
20カ所以上のシャトーを
タダで♪飲みながら

毎年9月の
ボルドーの
される、危険で、
(大会ではなく敢えて)
入れて仮装して、
廻って wine を

メドックマラソン(Medoc Marathon)

ゴールを目指します!

ワイン飲み放題というコトもあって、このマラソンには 6.5 時間以内に完走というルールがあり、更に、安易にリタイアできないように 37 km地点からはゴールまでフランス料理のフルコースが順番に振る舞われるので、時間内に辿り着いた参加者は料理を堪能しているといつの間にかゴールしているという、計算し尽くされた、いかにも vive France なお祭りです。