

Lohas-style 通信

スローライフ、たいむす。

VOL. 16
2015年 7月号

毎日の中の、小さな楽しみを、
そっとすくって、みなさんにお届けするお便りです♪

雲ひとつない青空を見て、急にやる気がでたり♪
朝から忙しい小鳥たちのおしゃべりで、目が覚めたり♪
いつの間にか、芽を出した花をみて一日が気分よく過ごせたり♪

些細なことだけれど、心がホッとあたたまるようなことを
家のことや暮らしのことはもちろん、日々のことを綴っていきます



● 天然酵母のパン作り ●



ベジタブルランチと♪ 右上のオレンジが「楽健寺酵母」

こんにちは!暑い日が続きますね!
子供が夏休みに入り、朝昼晩のメニューに毎日頭を悩ませている、週一パートタイマーtamiです(^_^)

先日、ママ友が自宅で行っている天然酵母のパン教室に初めて参加しました。大阪のお寺の住職さんが考案されたという「楽健寺酵母」で作るパンは初耳で、既製のドライイーストで作るパンですら失敗する私に

(;^ω^;)天然酵母なんてハードル高すぎ!と正直思っていました(笑)

ところがこの楽健寺酵母、すりおろした人参、林檎、長芋、玄米ご飯をまぜて置いておくだけ♪ゆっくりブクブク発酵して出てくる様子に、生き物なんだ!と再認識しました。

パン生地作りの工程では、お水をドバツと一気に入れ過ぎ^_^;「少しずつって言ったじゃないの〜!」と、時には厳しい指導も受けながら(笑)ひたすらコネコネして生地が完成!



焼き上がり♪ この後、葡萄パンも作りました。



あれっ?私でも簡単かも〜♪
焼き上がったパンは、ママ友お手製のマクロビオティックを基にしたというベジタブルランチと一緒にいただきました。外側は固めでしっかり重みがあり、中はしっとりもっちり♪やさしいフルーティーな風味は、ママ友曰く、「滋味深い」パンでした♪ベジタブルランチがこれまた美味で…(*^_^*)

バターやお肉の動物性、白砂糖、化学調味料は一切使っていないヘルシーさに(^_^♪)感動と刺激をたっぷり受け、素敵なお友に出会えたことに感謝した一日でした。楽健寺酵母のパン作りはインターネットでも多数紹介され、レシピ本も出ていて、楽健寺さん本家の酵母とパンのお取り寄せもできるようです(^_-)☆長い夏休み、今度は子供と一緒に作ろうと思っています♪



↑マリネにも入っていた色々なお豆♪
デザートは、酒粕とバナナのアイス☆

● SPORT BAR・K-house ●



先日、昨年末にお引渡しをしたKさま邸にお招き頂き、サッカー観戦!・・・という名目で、遊びに伺わせて頂きました~(^_^)/
楽しかった~♪

こちらのお家には、中庭があるのですが、その中庭の壁一面にプロジェクターで映像を映し、大画面で観戦ができるのです!映画とかもよく観るそうで、アクション系は迫力が凄いですよ!想像しただけでテンション上がりますね~。音は、室内に設置したスピーカーから出るので、ご近所さんにも迷惑がかからない分、私たちも思い切り楽しんでしまいました(笑)

お便りもお待ちしております♪



Ogawa Home
ライフスタイリスト
kaneko kimie



ホントのお店のよう、ライブ感のある映像を見ながら、K様ご夫妻がお庭から採ってきてくれたハーブや野菜を使って目の前で次から次へと美味しい食事を作ってくれるという、文字通り至れり尽く

せり状態(笑)サッカーを観戦しに、日本を応援しにきたはずなのに、美味しいものとおしゃべりに夢中になりすぎ、気づいた時にはサッカーはとくに終了~!(笑)そんなことを気に留めることなく、盛り上がり続けましたね(笑)
お仕事柄、体の仕組みに詳しいK様ご夫妻に、様々なトレーニングをご教示頂き、すぐさま実践!これが、また普段使っていないから全然できない(笑)次々に皆挑戦するも、皆できない(笑)それがまた可笑しくて・・・という私が一番皆に笑われていましたが(笑)これだけ体力消耗しつつも、最後は



K様ご夫妻の好きなLive DVDを見て、踊るといふ(笑)ホント楽しい時間でした(^_^)
Kさま、ご馳走様でした(^o^)/
また、観戦という名目で、遊びに行きますね♪

