



福田 昌弘【所長】
(ふくだ まさひろ)

夏野菜の季節♪

お題の通り、夏野菜が旬な時期になってきましたね。旬な食材は値段も安く美味しく栄養価も高いので、積極的に食べるよう心掛けております。そんな中 私のお薦めはトマトです♪ トマトと言えば、抗酸化成分「リコピン」ですが、ユーチューブで知ったのですが、最強クラスの抗酸化成分で、例えば言うと 同じ抗酸化成分のビタミンEと比較して約100倍の抗酸化力らしいです!! やばくないですか?! 100倍で(笑) 私の食べ方は、水で洗って丸かじりが一番好きです♪ 抗酸化=老化防止につながるの、皆様もトマトを見直してはいかがでしょう?



加藤 忠志
(かとう ただし)

ちょこっと改善

先日、職場用のスリッパが壊れてしまい履き替えたのがこちらの草履です、鼻緒の色は深緑です。きっかけは、次男が小さい時に通っていた幼稚園の上履きが草履で一緒に買って、そのままにして置いてあったのを片していたら出てきたので履くことにしました、普段から五本指の靴下を普段履いているので草履を履くのに違和感なく履きました、鼻緒にまだ慣れていないので指の間が当たりますがこれから履きなれて健康効果が出るように履き続けようと思います。



尾上 亮
(おのうえ りょう)

結局、コレが好きなのです

我が家のにゃんこ達(自己満足)の為に、色々なねこ用グッズを買っては試しを繰り返しています。左下にある『猫用ベッド』があれば快適に眠れるのでは?(自己満足)と思い、購入したのですが…。結局、右下の様な小さめな箱なんかが良いようです。ベッドなんかちっとも使ってくれません(笑) これに限らず、買ったけど全然有効に使えずに置物になっている商品が多数あるのですが、同じ様なことをしている方、いたら連絡ください(笑)



見本

一応、ねこサイズなのです



なんかウインクしてるし...



波田野 正
(はたの あきら)

皆さん岩盤浴へは最近行きましたか?

私は埼玉県児玉郡にあるスパリゾート「かんなの湯」へ行って参りました。平日は入浴岩盤セットが1,150円とお得且つ3種類の岩盤浴にロウリュウサウナ、種類豊富なお風呂、充実した休憩スペースにレストランなど1日滞在可能な施設です!他にも温泉付きでキャンプやグランピングも出来ちゃいます!! 岩盤浴は遠赤外線の効果により"血行促進"はもちろん"むくみの改善"や"高いリラククス効果"が得られます!カロリー消費量は15分で37kcalとみかん1個分なので痩せる効果は少ないですが...笑

皆さんも身体を労りに、ご家族とぜひ行ってみてください!



レバるくしのまち鴻巣をり裏面コラム しゅがーいすむ

基本理念は

向夏の候、そろそろフリースを着てお仕事をするのは無理があるかなあ(ポケットがいっぱいあって便利なんです…)などと感ずる折に麦秋の薫香を纏いて来たるものは…そうです、甘いものです!

写真は、桶川市の加納にあるコカ・コーラさんの桶川オフィスの近くに居を構える『Honey Cafe』さんのパンケーキメニュー、『プリンパンケーキ』と『チョコバナナ&カスタードパンケーキ』です。黒沢はゴールデンウィークも通常営業だったので何と…同時にパンケーキを、二つも食べちゃいます!!ん〜♡♡乾坤一擲〜♡♡♡左の写真が『プリンパンケーキ』で、パッと見ではパンケーキ要素しか感じられない外観なのですが、実はパンケーキの”中”にプリンが仕込んであるのです!それ故かパンケーキ本体もプリンが如く、揺れます。店員さんが運んできたお皿の上で、揺れる廻る触れる切ない気持ちを全身で体現するかの様に悩ましげにぷりぷり動くパンケーキを見た時はかなりテンションが上がりました…!そんなエンターテインメント性あふるるファーストCONTACTに対して、お味は中々硬派。パンケーキもプリンも甘さ控えめで卵の濃厚かつ素朴な味わいが楽しめる作りなうえ、カラメルソースも苦味の強めな本格派の味付け。ここに甘さのアクセントとなるザラメが全体の味を鮮烈に印象づけており、ベースの上品さと繊細さを損なわずにやってくる香ばしい甘さが心地よい仕上がりになっています。とかく、食べ進めていて”甘さに疲れる”ということのない、べたべたな甘さは苦手という方にもオススメしやすい逸品でした。そして右の写真が『チョコバナナ&カスタードパンケーキ』です。もう名前からして間違いようがなく美味しいだろうことが分かる、約束された勝利のパンケーキです。こちらもプリンパンケーキと同じくパンケーキ本体の甘さは控えめに作られているのですが、その分だけチョコレート・カスタード・バナナの味を感じやすくなっており、確定的に美味しい三つの味を楽しむというコンセプトに対して忠実な印象を受けた逸品でした。

セットドリンクで注文したハーブティーも、語るための余白がもうない事が悔やまれるほどに薫り高く美味で、ランチメニューも粒ぞろいな素敵なお店でした!(内装が可愛らしくて、野郎一人で入店するには若干の勇気が要りましたが…)皆様も梅雨時のじめりとした雰囲気優雅に拭い去る様なお茶会をこのお店で是非…!



黒沢 紫雲
(くろさわ しゅん)