



WEBはこちら



インスタはこちら

# たぶん月刊さくらテラス

## 最新ニュースと速報

不定期発行 第5号

水曜

4月10日

2024年

### <今月のニュース>

#### 久助稲荷神社大祭に『まちの肩もみ屋さん』初参加！

来る5/26(日)、堀江4丁目宮前通り沿いにある大蓮寺さんの久助稲荷大祭に「まちの肩もみ屋さん」として参加することになりました。さくらテラス超体験版として、約10分500円での首肩中心のあんま・指圧提供を予定しています。的屋さんやキッチンカーの出店、ステージでの催し物などが多数予定されているとの事、由緒ある祭事に参加させて頂く事を私たちもとても嬉しく思い、また楽しみにしています。この機会にさくらテラスを是非体験してみてください。(注) さくらテラス出店は5/26(日)10:00~18:00ですが、大祭は5/25(土)5/26(日)の2日間です。

#### 浦安市・市川市のはり・きゅう・マッサージ助成券今年度交付開始

浦安市・市川市では、はり・きゅう・マッサージ施術所を利用される方々の経済的負担を軽減するための2024年度助成券配布を開始しました。申請した月から翌年3月まで各月2枚分(年間24枚が限度)が交付されます。対象は市民税個人非課税者で、65歳以上もしくは18歳以上で障害者手帳などを持っている方。800円券(65歳以上の方)、もしくは1000円券(障害のある方)を、「さくらテラス」など、市に登録された施術所で使用する事ができます。詳しくは市役所窓口までお問い合わせ下さい

浦安市役所 高齢者福祉課・障がい福祉課

☎047 351 1111 (代表)

市川市役所 地域包括支援課

☎047 712 8556 (代表)

(注) 浦安新聞さん・行徳新聞さんより抜粋



### <きょうの超簡単料理>

#### アスパラガス編

春から初夏にかけての野菜代表格ですね。大根や玉ねぎほど食卓に頻りに登場することはないですが、旬のアスパラは栄養価面で極めて優秀です。旬のアスパラ、是非食うべし！

アスパラに含まれるルチンはポリフェノールの一種で、毛細血管を丈夫にし血管を修復して血流改善してくれるので、動脈硬化予防や高血圧改善に効果があります。アスパラギン酸は疲労回復効果があります。そういえばアスオラドリンクという栄養ドリンクもありますね。その他に各種ビタミンやミネラルも豊富に含まれます。収穫直後が一番栄養価が高く皮も柔らかいので、購入するなら産地が近い旬の国産物が良いと思います。

薬膳では身体に潤いを与え余分な熱をさましてくれる「滋陰類」に分類され、空咳を軽減し加えて利尿効果や健胃効果もあるとされます。利尿効果が高いにも

関わらず滋陰分類なのが興味深いのですが、旬のアスパラの瑞々しさに加え、アスパラの効用で丈夫になった毛細血管による「身体の隅々まで栄養と潤いをもたらす働き」が注目されたからでは？と私案しています。

他食材もそうですが、働き者のアスパラも**効果を十分に引き出すためには調理方法がとても大事！意識せず調理すると効用がかなり減少します。**ルチンとアスパラギン酸は熱に弱く、ビタミンCなど水溶性ビタミンは水に溶け出てしまうので、レンジ蒸しか炒めがお勧め。**よって今回は「アスパラの醤油バター炒め」とします。**

穂先がしまって茎は太くまっすぐで、切り口が乾燥していないものを選びます。購入したらなるべく早く頂きましょう。「レンジ蒸し(30秒)+炒め(30秒)+蓋蒸し(30秒)」が栄養と食感のバランスが一番良い気がします(個人の感想だよ)アスパラの瑞々しさとそれを包む程よい皮の食感、バター醤油の食欲をそそる香りと出汁が効いた深味ある塩味の組み合わせが最高です。数分で出来る春の逸品、是非お試しください。

### もじゃ散歩

#### もじゃもじゃアタマ院長のこのへん散歩日記

##### 「旧江戸川・境川沿いから宮前通りへ」編 その②

跳ね馬のようにわがままな枝ぶりの水門桜を後に堤防から境川沿いの道路に下りると、そこには昭和と令和が混在した不思議な風景が続く。雨風に晒され風化し表面が削れたコンクリート堤防の両側には昭和感漂う家と築浅集合住宅が見事に混在している。わずかな磯の香りに、見えるはずもない古びた小型漁船が両岸に係留されている気配を感じながら歩く。それはきっと老眼のせいねと、こちら側へ連れ戻す妻の声が聞こえたような気がした。そうい

ば最近、高性能電話端末の画面がかすんできたし、友人と老眼話で盛り上がる事に不自然さを感じなくなってきた、やれやれ。話を散歩に戻そう。境川を挟んで北が猫実で南が堀江。猫実の5丁目と1丁目よりも、猫実5丁目と堀江4丁目の方がはるかに近いにも関わらず住所が変わる事に一瞬違和感を覚えたが、猫実と堀江が昔は別の村だった事を思い出し、村境だったから「境川」だと今更納得。それでも「いにしえ」が現在でも地名に残っていて、そこから過去現在の繋がりを感じられた事に少し満足しながら散歩を続ける。かつては何かの店だったはずの鏡戸を閉め切った家を眺めながら川沿い猫実側を歩いていると、浦安舞台の家族劇の中で俳優・佐藤二郎氏が「日本一スケ

ールの小さい森」と評した植物を発見、そのまま歩くと少し先で宮前通りに交わる。同じ川沿いなのだが、宮前通り・新橋が空間を遮るかのよう前後の空気を一変させているのには驚く。向こう川沿いには何やら半円形劇場まで見えるではないか。時として橋や川や道はそれを境に土地の空気を大きく変える力を持つ。いろいろな顔を持つこの地域はそのような橋・川・道がいくつか存在する。新橋を渡って進むと清瀧神社・宝城院・大蓮寺に到着する。境内の桜は手入れが行き届いて、夜桜が電灯の光に見事に映えている。それを見て、これまでの先人の想いも大切に繋いでいこうとする人達はきっといい人達だろうな、と思った。

「旧江戸川・境川沿いから宮前通りへ」編 終わり

