

2020年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
1月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

新年あけましておめでとうございます。



平成から令和に代わってからの初めてのお正月ですね。今年の干支（えと）は、十二支の中で一番最初の動物である子（ネズミ）です。もともと十二支には動物の意味はなく、庶民が十二支を覚えやすくするために身近な動物が当てられたということです。

今年の干支を正確にいうと”庚子”（かのえね）になります。本来干支というのは、十干^{じっかん}（甲、乙、丙、丁…）と十二支（子、丑、寅、卯…）を順番に1つずつ合わせたものなのです。

最初の1文字をそれぞれ組み合わせると、甲（きのえ）+子（ね）で甲子（きのえね）になります。音読みによると「こうし」となります。高校野球で有名な「甲子園球場」の名前は、造られた年の干支が甲子だったのでこの名前がついたと言われています。

それでは今年の干支の子（ねずみ）にはどんな意味があるのでしょうか？

「子」という漢字は「慈」や「孳」という漢字に通じ、新しい生命力が想像される様子をあらわすとされています。「慈」はいつくしむと読み、かわいがる、大切に作る、親が子を大事に育てるような深い愛情を持って接する意味があります。

「孳」はうむ、しげると読み、子を生む、繁殖するという意味があります。



昨年は、自然災害や高齢者や障がい者の痛ましい事件、事故がたくさんありました。今年は、みなさまにとって、喜びでいっぱいの年になりますように。

今年も職員一同、安心と安全をモットーに優しさと思いやりで、ご利用者の尊厳のある暮らしを支えるサービスを提供しますのでどうぞ宜しくお願い致します。

1月の簡単レシピ

白菜と豚バラ肉の煮物



材料（4人分）

- ・白菜 1/2コ（正味約600g）
- ・豚バラ肉（薄切り）400g
- ・昆布（5～6cm角）1枚

【煮汁】

- ・だし カップ 1+1/2
- ・うす口しょうゆ 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2/3
- ・みりん 大さじ1+1/3
- ・柚子の皮（みじん切り）適量
- ・黒こしょう（粗びき）

作り方

- 1 白菜は根元の堅い部分を除き、縦3つに切ってから3～4cm幅のザク切りにする。豚バラ肉は3～4cm幅に切る。
- 2 鍋に【煮汁】の材料を入れて中火にかけ、豚肉と昆布を加える。豚肉を菜ばしでいねいにほぐす。
- 3 白菜を加え、水でぬらした木の落としふたをする。白菜がしんなりしたら、落としふたを取り、全体に【煮汁】が回るように混ぜながら火を通す。
- 4 白菜が好みの歯ごたえになるまで煮る。昆布は取り出して細く切り、鍋に戻す。
- 5 器に盛り、柚子の皮をのせ、黒こしょう適量をふる。

