未病を改善 今月の一品

第2回

開成町 × BiOTOPIA me-byo valley

先月号から始まった「未病を改善 今月の一品 開成町×BIOTOPIA」。未病改善の拠点施設「未病バレービオトピア」の協力のもと、健康や美容をテーマにしたレシピをご紹介していきます！

第２回目は、最近本などでも紹介されている、青梅を使用した自宅で出来る簡単「酵素シロップ」です。

青梅とさくらんぼの自家製酵素シロップ

材料

青梅・・・550g　　カモミール・・・5g
さくらんぼ・・・50g　　上白糖・・・670g
紫蘇（赤）・・・2枚※なければ青紫蘇でも可

作り方

①青梅とさくらんぼを半分に切り、種を取り除く。
②上白糖を容器の底に全体的にうっすら敷き詰め、その上に青梅とさくらんぼを1/3のせる。
③再度、材料が見えなくなるくらいの上白糖を敷き詰める。なくなるまで、②と③を繰り返す。
④最後にカモミールと紫蘇をのせる。
⑤翌日から2週間程度、毎日手で50回ほど混ぜ合わせる。
⑥シロップの上面に白い気泡が浮き上がってきたら完成。※ 発酵させるために、直射日光は避け20～40℃くらいの室内で保存しておくと良い。
⑦細かい網などで、一昼夜かけてゆっくり漉す。
※容器は金属製以外の物を使用すること。毎日、手で混ぜるので入り口のサイズに注意。

＼ 未病改善のワンポイント ／

「身体と食べ物の仲介役」となる酵素は、必要な栄養素を分解し、吸収しやすくなるための補助をしてくれます。

また、代謝の促進にも効果があると言われており、免疫力の向上や便秘解消のお手伝いもしてくれると言われています。

未病バレー「ビオトピア」
場所▶足柄上郡大井町山田300
電話▶0465-85-1120
営業時間▶9時30分～17時
BiOTOPIA me-byo valley
ホームページ▶

切り取って保存できます

＼＼ 開成町でカンパイ☆ ／／

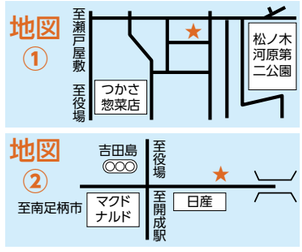
手打ちそば　あしがら翁

そば<焼きみそ>セット

開店11年目の「あしがら翁」。

おすすめは、そば<焼きみそ>セット。挽きたて・打ちたて・茹でたてにこだわったのどごしの良いそばと香ばしく焦げた焼きみそが楽しめます！6月中は期間限定の「あじさいセット」も登場します！

●店舗情報●
延沢2508-2　電話：0465-83-5806
地図①



町にあるたくさんの飲食店。皆さんは、利用したことがありますか？

このコーナーでは、開成町飲食店組合に所属するお店をご紹介し、皆さんに知っていただき、足を運んでもらうことで地域の活性化を目指します！

問 企画政策課　☎84－0312

旬鮮居食や　もりいち

うな重

季節の創作料理や鮮魚の和食を味わえる食事処。

おすすめは、ふわっふわのうなぎと開成町産の美味しいご飯、甘く香ばしいタレの調和が楽しめる「うな重」です。出前サービスや、宴会や法事等での団体利用もできます！

地図②
●店舗情報●
吉田島765-1　電話：0465-85-3325

VOL.9

うぶごえ

４月16日から５月15日に届出のあった方で希望された方のみ掲載しています。（敬称略）

氏　名	性別	保護者	地　区
鈴木（すずき）　結稀（ゆい）	女	秀和 絵理	下島
稲葉（いなば）　心恵（ここえ）	女	勇介 聡恵	上島
香川（かがわ）　ことは	女	亮 みさき	パレットガーデン
外﨑（とのさき）　つむぎ	女	建人 和実	上延沢
鳥海（とりうみ）　結夢（ゆめ）	女	健大 友加	下延沢
中野（なかの）　乃碧（のあ）	女	芳次郎 桂	下延沢

♥ 寄　附

社会福祉事業として　100,000円
故　宮﨑澄子　様

＼町の旬な情報をお届け／「かいせい旬リポ」放送中!

まちづくり情報特派員とあじさいちゃんがリポーターとなり、町の旬な情報をお届けする「かいせい旬リポ」を放送中です。
ぜひご覧ください!
放送局：J：COM小田原（デジタル11ch）
放送日：毎月第4木曜日
※J:COMの視聴には申込みが必要です。

スマホアプリで広報かいせい配信中！

広報かいせいをスマートフォン用無料アプリ「マチイロ」で読むことができます。

「マチイロ」をダウンロードし、お好きな地方自治体の広報紙を登録すると、毎月発行日にお知らせが届き、いつでもどこでも広報紙を読むことができます。

ぜひご利用ください。

マチイロ　マチを好きになるアプリ
App Store からダウンロード　Google Play

文　芸

開成俳句会　俳句　五月吟

青嵐千したるシャツの片寄りて　有賀　孝子
主なきままの木椅子や陽炎へり　遠藤シヅ子
夏立つや湖面に白き雲一つ　遠藤マツエ
青あらし庭木ひとなでして去りぬ　奥津ちわき
白ぼたん明日咲く蕾かぞえけり　下澤　採子
鯉幟（こいのぼり）だらりと風を待ちにけり　瀬戸　悦子
断捨離や生き方変える夏はじめ　高部　久子
雲もなくたおやかな日の立夏かな　濱本　主雄
文鎮は鮎（あゆ）の容（かた）ちや夏に入る　新井たか志（指導）

ともしび短歌会　短歌　四月詠

庭に咲きし真っ赤な山茶花（さざんか）色あせて
季節はずれのものとなりにける　杉本シズ子

山茶花の花の色は、何種類かあるが、最盛期を過ぎるとどれも色褪せる。特に真っ赤な花は、侘（わび）しさを増し切なくさせると詠んだ。

雷雨去り鏡の面の水張田（みはりだ）に
三羽の鴨が輪をつれてゆく　辻岡　洋子

雷雨後、透き通った水張田に、鴨の親子が何もなかったかのようにゆったりと泳いでいく。その様を客観描写した地元ならではの歌。

我が町の　デイケア仲間　明るいよ
スタッフ親切　食事も美味（うま）い　諸星キクエ

作者が出かける町のデイケア施設での雰囲気を見事に詠み込んでいる。このような施設であるなら、誰もが通いたくなるに違いない。

近藤　正臣　選

今月の１冊

町民センター図書室

南極ではたらく　かあちゃん、調理隊員になる

渡貫（わたぬき）　淳子（じゅんこ）

南極昭和基地は、東京から14,000キロに位置し、飛行機と船を乗り継ぎ到着するまでに3週間を要する。家事と育児に奮闘してきた普通の主婦が第57次南極観測隊の調理隊員として参加した。

南極昭和基地では約1年間食糧の補給がなく、生野菜が常に不足し、使用できる水・排水の量にも制約がある。この厳しい環境の中で、工夫を重ねた料理を提供し、立場や年齢の違う30名の隊員たちと関わり合いながら成長していくエッセイである。

広告
J:COMチャンネル小田原
アプリで地元のニュースやイベントが見られます!!
便利な「ど・ろーかる」アプリはこちらから
※ご視聴には通信環境（Wi-Fi・LTEなど）が必要です。
詳しくはお問い合わせください。
0120-914-000　AM9:00～PM6:00［年中無休］
※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「186」をつけてお電話ください。
※2019年４月末現在（一部除く）。※J:COMチャンネルは、J:COM対応済みの建物にお住まいの方などなたでもご覧いただけるチャンネルです。テレビのチャンネル設定（再スキャン）が必要な場合があります。※会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含みます。
J:COM