

"倫理的な生き方"の実践、拡大期間!!

2021年9月30日まで

どなたでも自宅で簡単に倫理的な生き方を始める事ができます。
フェイスブックに投稿されている中から簡単に始められる実践例をご紹介します。

SNIオーガニック菜園部

ささやかな家庭菜園です!!
寒い今でも、室内なら野菜が育てられると聞きましたので、豆乳や牛乳パックでラディッシュ(ハツカダイコン)を植えました。3日で芽がでたので、お日様をいっぱい当てたいと思います。30日で収穫できるとか(^^)。楽しみです!!

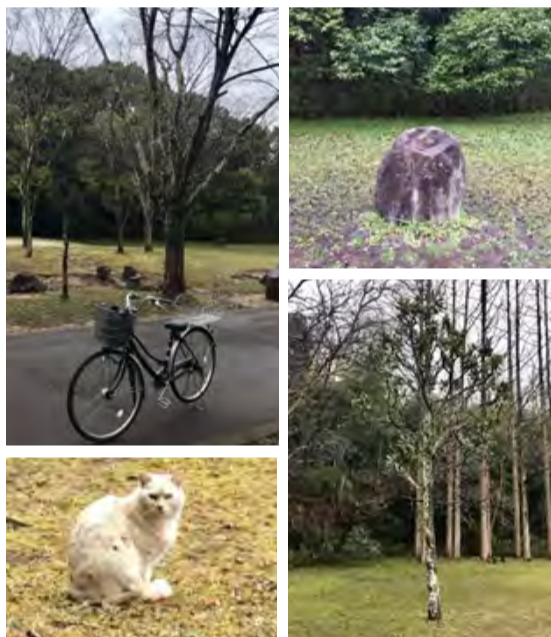


SNIオーガニック菜園部
長部彰弘さん投稿より



SNI自転車部

雨上がりの朝の公園は気持ちいい~!!
猫ものんびり散歩していました。
これからひと雨ごとに暖かくなり、春らしくなって、ポタリングをするのが楽しみになって来ます。ねこちゃんも記念撮影!!
SNI自転車部 T・Nさん投稿より



SNIクラフト倶楽部

素敵な女子青年の方からボディーバッグの作り方のコピーをいただきました。是非作りたいなとウキウキしてきました。型紙がなかったのですが、ある程度想像して型紙を作り、まずは自分用にと試作してみました。
ちょうどNHKの番組で、ファスナーの付け方や厚い布の縫い方など紹介してくださっていたので、針を取り替えたり、ミシン糸の太さを変えたり、試し縫いをして上糸と下糸の調子確かめたり、今まではしなかった準備をしてから、挑戦しました。

SNIクラフト倶楽部 田中翔子さん投稿より



【楽しもう！手作りおやつ&おうちごはん】

《鯛茶漬けとわらび餅の作り方》

鯛茶漬けや鯛めしって、色んなアレンジがあると聞きますが、これが一番簡単だと思っています。
昨晚のメニュー、鯛のづけ茶漬けです。
鯛をお刺身にして、わさびとすりゴマと醤油で身が浸かるより少し少なめの醤油で一晩漬けました。
あとはご飯に乗っけて、お湯をかけただけ！すりゴマをたっぷり使ったので、風味良く美味しくいただきました。
寒い夜の夕食にピッタリでした！(o^^o)

SNIオーガニック菜園部 中濱真之さん投稿より

ありがとうございます。
今日、Facebookに片栗粉で作る、わらび餅の投稿があり早速レシピ通りに作らせていただきました。片栗粉はいつも買っている材料なので、いつも台所にある物で作る事が出来るのがとても嬉しかったです。しかも簡単に出来、大変美味しかったので投稿させて頂きました。
SNIオーガニック菜園部 中村千恵子さん投稿より



鯛茶漬け

材料

- ・国産 鯛 刺身にする
- ・わさび 適量
- ・すり胡麻 適量
- ・醤油 適量

作り方

- ①鯛をお刺身にします。
- ②わさび、すりゴマ、醤油で合わせ醤油を作ります。
- ③器に鯛の身を入れ②の合わせ醤油を鯛の身が浸かるより少し少なく入れ一晩漬ける。



わらび餅

材料

- | (わらび餅) | (密) |
|----------|-------------|
| 片栗粉 100g | きび粉又は黒糖120g |
| 砂糖 60g | 水 100cc |
| 水 500cc | |

作り方

- ①小鍋に片栗粉、砂糖、水の材料を入れ、火にかける前によくかき混ぜ合わせる。
- ②弱火~中火にかけ、木べらなどで絶えず混ぜ合わせる。
- ③固まりはじめたら、弱火にし、引き続き混ぜ合わせる。透明になったら火を止め、その後も1分程混ぜ合わせる。
- ④スプーン2本を使い、一口大にして氷水に落としていく。
- ⑤水気を切り、きな粉、黒蜜をかけていただく。
※黒糖と水を小鍋に入れ、しっかり溶かして冷ましておく。

