

Return of Happiness

# すずらん



すずらんはいつもあなたのそばにいます

## 食事サービス

(家庭料理研究所)

TEL 042-571-5804 FAX 042-571-5815

E-mail : [suzuran1@giga.ocn.ne.jp](mailto:suzuran1@giga.ocn.ne.jp)

## 地域密着型通所介護

(デイサービスふれあいの広場)

事業所番号：1393400096 総合事業：13A3400010

TEL 042-571-5825 FAX 042-571-5830

〒186-0011 東京都国立市谷保 6835-1 ヌソド・イクル 1F

E-mail : [suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp](mailto:suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp)

(食と花のすずらんデイサービス)

事業所番号：1373401031

TEL 042-575-2865 FAX 042-575-2863

〒186-0003 東京都国立市富士見台 4-45-19

E-mail : [suzurane@io.ocn.ne.jp](mailto:suzurane@io.ocn.ne.jp)

ホームページを是非ご覧下さい。

<http://suzuran-kunitachi.or.jp>



## ご挨拶

日頃は、すずらんをご支援、ご利用頂き誠にありがとうございます。

今月より新型コロナウイルス感染対策の切り札となるワクチン接種が一部の高齢者から始まりましたが、若年層の接種が終了するまでにはまだ時間がかかりそうです。すずらんで、皆様方が安心してご利用いただけるよう引き続き感染対策をしっかりと行ってまいります。

さて、4月を迎え、すずらは第22期のスタートとなりました。個人の時代から数えると創立34年目となります。

この間、「すずらはいつもあなたのそばにおります。」を合言葉に、ご利用者にとって身近な存在として「気軽に話しかけられる存在でありたい。」「頼りになる存在でありたい。」と願って活動してまいりました。果たして、その通りになっているだろうかと自問自答する毎日です。お気づきのこと、ご要望などがありましたら、私でもスタッフでもご遠慮なくお申し出ください。

今年度も、すずらは皆様のお役に立つ食事サービス、デイサービスを目指して頑張ります。

代表理事 高橋力

## すずらん新送迎車両のご紹介



真新しい真っ白な車で皆様のお迎えに伺います。乗車前に消毒と検温を実施し、安心してご乗車下さい。

## すずらんのおいしい料理

すずらんでは、高齢の方が安心して食べられ、更に子供たちや一般の方にも食べていただける昔ながらの家庭の味を大切にしたい美味しい料理を作っています。

そこで、皆様のご参考になればと「すずらんのおいしい料理集」の中かいくつかの料理をシリーズでご紹介します。

第2回は、「ひじきの煮物」です。



ひじきのアクを取る為に、一度基本のだし汁で煮ておきます。加熱して酸味が取れたお酢で、煮物がやさしい味に仕上がります。大根や油揚げを加えて野菜をたっぷりにしても美味しいです。

### ひじきの煮物

#### 材料 (4人分)

ひじき	20g
にんじん	100g
いんげん	8本位
サラダ油	大さじ1
酢	15ml
みりん	10ml
砂糖	10g
だし汁	100ml
酒	30cc
醤油	25ml

#### 手順

- ① ひじきを洗わずに水につけて、ふやけてから水で洗う。
- ② たっぶりの水に30分以上浸し、戻す。
- ③ 基本のだし汁をつくる。砂糖、みりん、酢をあわせて煮立たせ、とろりとしたところにだし汁、醤油、酒をあわせる。
- ④ 戻したひじきをざるにあけ、水を切り、食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱して、ひじきを分量の調味料で柔らかく炒め煮にし、煮上げる。
- ⑥ 茹でた野菜を混ぜる。

#### 調理のポイント

ひじきは分量の調味料で仕上げ、煮上げたら冷凍保存できます。冷凍したものを使うときは再度調味液を作り火にかけ、茹でた野菜と和えて仕上げます。

## 新人スタッフの紹介

はじめまして。今年度から本入職しました高橋柊間です。仕事は事務と配達をしています。コロナ禍なのでしっかり消毒をし、安全に食事サービスをご利用して頂くよう努めたいです。よろしくお願い致します。

高橋 柊間

## すずらん会員

### 年会費

井上掬江 様  
奥村斉亮 様  
成見照代 様  
花井裕子 様  
降幡シロノ 様  
堀内房江 様  
三浦美代子 様

### 寄付

### 金員

岡本宮王 様  
三浦美代子 様

ご支援・ご協力ありがとうございました。

すずらんでは昼食・夕食も配達致します。

配達時間 昼 11時～13時頃

夕 16時～18時頃

料金 1食 700円

利用日 月～土曜、祭日は営業

(日・年末年始はお休みです)

※おかゆ、キザミもご相談ください

お問い合わせ 042 - 571 - 5804

(受け付け時間 9時～18時)

外出自粛の為、巣ごもり需要と言  
う言葉まで出来てしまいました。そ  
の為包丁などの調理器具が売れ、自  
宅で料理をする人が激増したそう  
です。気心の知れた仲間達との時間  
も作れず出掛けられぬ日々が続きま  
す。自分も「すずらんの美味しい料  
理」のレシピをひとつずつ作って  
みようかなと思います。困った時には  
調理場に沢山先生がいるので質問し  
てみましょうか(笑) (D・W)

