

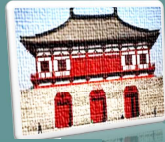
みみ読

あの名作を今度は耳で読む

杜子春

とししゅん

芥川龍之介作



「本当の幸福とは何か」

杜子春が、2度の金持ち生活を通して
気づいたこととは？

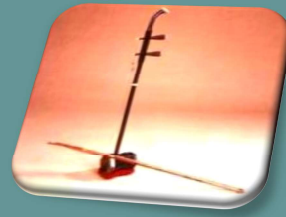
芥川龍之介が伝えたかった

「人としての本当の幸福とは何か？」

殺伐としてお金第一のような現代の私たちが

もう一度考えてみないといけないテーマがここにある。

二胡演奏



やさしくて、
どこか郷愁を誘うような
二胡の調べ
お二人の息の合った
演奏を聴きにいらしてください。

とき：2019年12月7日(土)18時から(約一時間)

ところ：えびすやテラス

(岡山市北区一宮 113-1「えびすや株式会社」2F)

読み手：金池 兼広

演奏：小野紀子・金池多規子

(二胡デュオ "ぴあ")

定員：約20名

入場料：五〇〇円 (お飲み物付)

【問合せ 090-4805-7300 金池】

今月のお勧めレシピ <かぼちゃとほうれん草のグラタン> 森安 晴香

秋の味覚として、おかずやスイーツとして大活躍のかぼちゃ。実はかぼちゃは、100gあたり約91kcalと、意外に低カロリー。加えて、さまざまな栄養素が豊富に含まれているところもうれしいポイントです。特に、かぼちゃにたっぷり含まれるβカロテンは、体の免疫力を高め病気の発症を予防してくれる作用があり、これからの風邪を引きやすい時期にもピッタリの食材です。



<材料 2人前>



かぼちゃ	1/4 個 (300g)
ほうれん草	2 株
ウインナー	4 本
水	2 カップ
コンソメの素 (固形)	1 個
マヨネーズ	大さじ 2
ピザ用チーズ	30g



<作り方>

1. かぼちゃは縦4等分にして、5mm幅に切る。ほうれん草は2cmに切り、ウインナーは3等分の斜め切りにする。
2. 鍋にかぼちゃと水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火にし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮、ザルに上げて水けを切る。
3. ボウルにほうれん草、ウインナー、かぼちゃ、マヨネーズを入れて和える。
4. グラタン皿に3を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。