



あたらしい今日が始まる!

ALBA 新聞～希望の夜明け～

No.61 2025/06

先月、プログラムで「暑熱馴化」というのを少し教えてもらいました。普段から汗をかく習慣を身に付けておくと、急な気温の変化にも対応できる体になるそうです。 (O・K)

※アルバ新聞は利用者が作成しています。

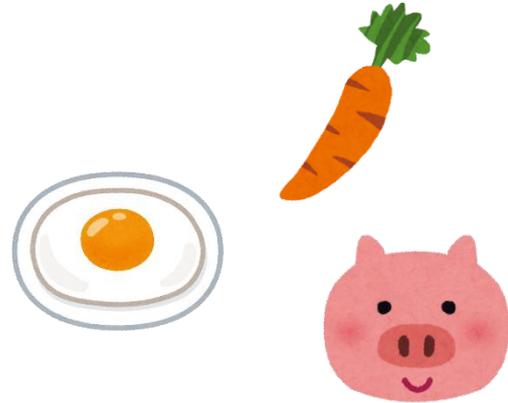
🌸 ガパオライスのレシピ 🌸

材料

- ・ごはん お茶碗 2 杯
- ・豚ひき肉 200g
- ・卵 2 個
- ・玉葱 1/4 個
- ・赤パプリカ 1/2 個
- ・バジル 12 枚
- ・にんにく 1 かけ
- ・サラダ油(目玉焼き用) 大さじ 1/2
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・唐辛子(輪切り) 適量
- ・塩こしょう 少々

☆調味料

- ・ナンプラー 小さじ 2
- ・オイスターソース 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1



手順

- (1) 玉葱、にんにくはみじん切りにする。ピーマン、赤パプリカは種を取り、小さめの角切りにする。バジルは適当な大きさにちぎる。
- (2) フライパンにサラダ油(大さじ 1/2)を入れて中火で熱し、卵を割り入れ、好みの固さの目玉焼きを作り、取り出す
- (3) フライパンにサラダ油(大さじ 1)、にんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を加えてほぐしながら色が変わるまで炒める
- (4) 玉葱、ピーマン、赤パプリカを加えて火が通るまで炒める。☆、唐辛子、バジルを加えて、水気が少し残る程度まで炒め合わせる。器にご飯を盛り、炒めた具材、目玉焼きをのせて塩こしょうをふる。

(参考)

DELISH KITCHEN ----- <https://delishkitchen.tv/>

以上がガパオライスのレシピです。休日のお家ランチにもおすすめです。 (K・A)



傘の歴史

最初に傘が登場したのは約4000年前、古代エジプトやペルシャの彫刻や壁画に傘をさしている姿が残っています。この時の傘は棒に布が張られたただけのもので、祭礼の時に神の威光を表す印として神像の上にかざしていたそうです。

開閉式の傘は13世紀にイタリアで発明されました。開閉式の傘はその後ヨーロッパへ広まっていきます。ルノワールやモネの作品には、日傘をさす婦人たちが描かれています。

傘を雨具として世に広めたのは18世紀の後半、ジョナス・ハンウェイというイギリス人が日傘を雨の日に使っていました。当時のイギリスでは、帽子やトレンチコートで雨を防ぐのが常識だったため変わり者扱いされたそうですが、雨傘として使い続けたため次第に定着していきます。

日本に傘が伝わったのは、1400年以上前だと考えられています。和傘は竹を使った軸と骨に柿渋、亜麻仁油、桐油等を塗った油紙を使って作られています。江戸時代になると分業制が広まり普及しますが、明治時代以後の洋傘の普及により和傘は急速に利用されなくなってしまいます。

洋傘の普及に伴って、ばねの力を使って自動で開くジャンプ傘、折り畳み傘、ビニール傘などが一般化しています。

祭礼で使われてから日傘、雨傘と素材や役割を変えながら今の形に至っています。

雨傘より日傘のほうが先だったのは意外でした。(T・Y)

LINE



Instagram



ALBA_REACHFOR



X 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook

