

# 美味しい夏・笑恵館の収穫

酷暑の夏でしたが、笑恵館の庭ではトマト、キュウリ、大葉(シソ)などの野菜やバジルやローズマリーなどのハーブ類が大豊作。8月に入るとゴーヤがぐんぐん伸び始め、あっという間に緑のカーテンが出来上がりました。



収穫したゴーヤ



ゴーヤジュースの作り方  
ゴーヤの外側の縁をすりおろし、10ccほどをコップに入れ、後はリンゴジュースで一杯にすると甘くて飲みやすいです。1~2cc位を水だけで割ってもおいしいですよ。

## 笑恵館だより

第 6 号

2014年(平成26年)9月1日(月曜日)発行  
発行者 田名 夢子

自家栽培の植物たちが、食材としても十分楽しめることがわかりました。これからも季節の野菜や草花を育てて、皆さんと楽しみたいと思います。(田名)

### 大葉とトマトはパンに変身!

田名さんが庭に植えた無農薬のトマトと大葉がたくさんできたので、ボリューム満点の惣菜パンを作らせていただきました。

甘くてちっちゃいトマトは、火を通すとさらに甘さがアップ!、元気に育っていく大葉は風味も食感もよく、家で育ててるママさんたちも違いにどちらもビックリの美味しさです。気がつけば、「トマトと大葉のパニーニ」はパン屋さんの人気ナンバーワン商品へと成長しました。

ちっちゃなスペースで採れたトマトはなんと150個以上となりました。大葉はさらに成長中で、まだまだ美味しさを堪能できそうです。(せたがやブレッドマーケット追崎)



熟れたトマト

人気NO1のパニーニ

### 自然の恵み、ハーブやミョウガ

3本の苗を買ってきて植えた大葉(シソ)はデッキの前ですくすく育ち、多くの方に自由にとって頂き、喜ばれています。他には、ペパーミントやレモンバーム、イタリアンパセリ、ローズマリーなども、うっそうと育ちました。

人知れず庭の奥で生えて、時期になると結構収穫できるのがミョウガです。1mほどにもなる茎や葉の根元、地際にひっそりと新芽を伸ばし、やがて目立たない花を咲かせます。花が咲く前に取るのがいいのですが、見つけにくく、気が付くと花が咲いてしまうことが度々です。

ハーブ、香草等は、薬味としてちょっと欲しい時に庭にあると便利です。どうぞ皆様もご利用下さい。(田名)



みょうがの収穫

大葉(シソ)

## 笑恵館トトカルチョ 結果発表・表彰式

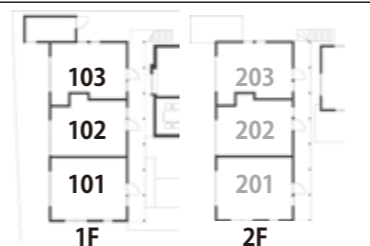


先般開催された「FIFA ワールドカップ・ブラジル大会」の結果を予想する全16問のクイズ「笑恵館トトカルチョ」の集計をしたところ、ご近所のT.A.くんが最高得点を獲得したので、8月26日に笑恵館にて表彰式を執り行いました。笑恵館クラブ代表の田名より表彰状が、パン屋さんより豪華賞品が贈呈されました。



### 9月の『笑恵館ひろば』 月曜 12-15時

- 第1週 1日 ちびっこ身体測定・せいくらべ
- 第2週 08日 重陽の節句・菊酒、十五夜・お団子
- 第3週 15日 敬老の日、流しそうめん
- 第4週 22日 子育て用品の交換会、お彼岸



### 入居者募集中...残2室+シェアオフィス

- 101,103号室:1階の両端の2部屋です。  
笑恵館の庭に隣接した住まいです。シングルマザーや高齢者の方も大歓迎です。
- 102号室:笑恵館の事務所を兼ねたシェアオフィスです。  
シェア料金2万円、運営方法の詳細はシェアメンバーと相談します。(松村)

### ● 笑恵館クラブのスケジュール

- ①笑恵館クラブ 運営会議 (参加無料/申込不要)  
活動に関する説明や打ち合わせを行います  
日時:原則として第2・4火曜日 17~19時  
9月9、22(月)日 10月14、28日  
場所:食堂
- ②笑恵館ミーティング (一般1000円、会員800円)  
簡単なイベント後、食事をしながらの交流会  
日時:第3火曜日 18~20時(申込制)  
9月16日 10月21日  
場所:食堂 予約先:03-3416-2308(田名)
- ③笑恵館IT教室:運営会議と同日開催(参加無料)  
1部:15:00-16:00、2部:19:00-20:00  
笑恵館システムの使い方と、IT活用よろず相談  
予約先:050-3554-1154(ファープ:加古)
- ④笑恵館で学ぼう:笑恵館ミーティングと同日開催  
第1部14-16時土地活用セミナー(一般1000円)  
第2部16-18時個別相談会(無料)  
予約先:090-9830-3669(事務局:松村)



※笑恵館の前の通りを勝手に「笑恵館通り」と命名しました。

【今月のつぶやき】  
猛暑、突然の豪雨など各地で被害をもたらした8月。ご関係の皆様にはお見舞い申し上げます。収穫の秋が、実り豊かでありませうお祈りいたします。(ゆ)

**笑恵館クラブ**  
〒157-0073 東京都世田谷区砧6-27-19  
03-3416-2308

代表者 田名 夢子 設立日 2013年7月16日  
メール shokeikan@gmail.com  
ホームページ http://shokeikan.com  
年会費 500円(どなたでも入会できます)

事務局 一般社団法人 日本土地資源協会  
担当: 松村拓也 090-9830-3669

