

# こんにちは 婦人会です

処暑も過ぎ暑さもようやく峠をこしたようです。朝夕はしのぎやすくなり、吹く風に行く夏の気配を感じるこの頃です。しかし、夏に涼秋あり、秋に猛暑ありとも聞きますので健康管理には充分気をつけてくださいね。

先日、団地の「さくら台夏祭り」が行われました。飾り付けられたちょうちんの明かりの中、屋台巡りを楽しんでいる人、やぐらの上の踊り子さんを見ながら踊っている人で賑わっていました。また、沖縄の伝統芸能エイサーを、民俗衣装を身につけた若者たちが音楽に合わせて太鼓を打ちながら踊る姿は大変勇壮でした。鍛え抜かれた踊りに見とれるもよし、最初に少々の勇気をだして踊りの輪の中に入るもよし。夏祭りは、地域の結びつきを深める交流の場所なのです。もちろん私達婦人会は、今年も金魚すくいで参加しました。子供たちのドラマが今年もありましたよー。

## ～婦人会・暮らしのエッセンス～

パセリを沢山いただいてお料理に困ってるの！と知人から電話で相談されました。例のごとく調べてみました。日頃はお料理の飾りなど脇役扱いで、あまり食べてもらえない「パセリ」実は栄養面での優等生であり、カルシウム、鉄、カリウムといったミネラルは野菜類の中でトップ。カロテン、葉酸などのビタミン類や食物繊維もトップ。さらには、香気成分のピネンやアピオールは口臭予防や食欲増進を促すと書かれています。もったいないほどの栄養素に富んでいるパセリ。刻んでドレッシング、肉や魚のソース、ハンバーグなどのネタに混ぜる。そうそうポタージュスープ、グラタン、佃煮、またカレー、シチューなどは茎が活躍するそうです。どんなお料理にも違和感なく使える食材ですが、この他にできるお料理は？どなたか教えてください～。



桜台婦人会 第92号  
平成21年8月26日