

OLIVE TIMES



Vol. 16



岡崎聖書バプテスト教会
広報誌 オリーブタイムス
2017年11月号

そんなこんなで出来上がったお漬物。薄く切るよりも、大きめのブツ切りにするのが好みの食べ方です。奥歯で噛むたびに「コリッ！

健康的です。余計な添加物も入っていないため、作り方自体はともシンプルですが、作り方はそれなりになります。漬ける時間はそれなりで完成です。漬物と砂糖をかけ、さらに1〜2週間ほど漬けておくと完成です。漬ける時間はそれなりになります。漬物と砂糖をかけ、さらに1〜2週間ほど漬けておくと完成です。

身近な美味
以前、ご近所の方に大根の漬け物をいただいたことがあります。とても美味しかったので、作り方を教えてもらいました。ちょうど近くのスーパーに大きめの大根があったので、早速、作ってみることにしました。

コリッ！と、心地良い食感が響きます。美味しいご飯とお味噌汁。旬の素材を使ったオカズを一品。そして大根のお漬物。これだけで、何だかとても贅沢な気分になります。日本人で良かったなあと思う瞬間です。

先日、出会った方は、釣りが好きだそう、アジやサバを釣った時の話をしてくれました。釣れるアジは小ぶりなサイズのため、フライにして食べるそうです。揚げたてのアジフライにソースをかけて、レモン汁を少々。想像しただけでお腹が空いてきます。まさに食欲の秋です。食べ過ぎに注意しなければなりません。



しらしの アイデア idea



た、腹持ちも良いため、胃を休めたい時にはピツタリの飲み物だと思えます。身体も温まりますので、これからの寒い季節には、ますますオススメですよ。

最近、甘酒が静かなブームになっているようです。特に米麹を発酵させて作った砂糖不使用の甘酒は栄養満点。「飲む点滴」などと呼ばれることもあるそうです。主な成分はブドウ糖、ビタミンB群、葉酸、カリウム、食物繊維、アミノ酸など。疲労回復、美肌美白効果、肌の保湿、ダイエットのサポート、便秘の解消などにも効果があるとされています。

栄養満点。甘酒の効能

OKAZAKIGRAM

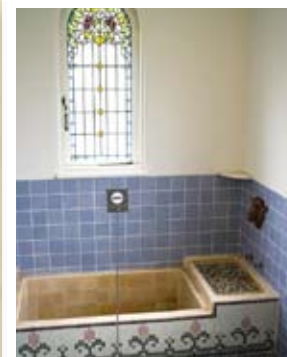
岡崎市内の風景をパチリっ！



本多忠次郎：1階広間



使用者の間



浴室



岡崎聖書バプテスト教会

OKAZAKI BIBLE BAPTIST CHURCH

～あなたの街のあなたの教会～

<http://okazakibbc.org>

〒444-0918

愛知県岡崎市日名中町12-7

電話：0564-26-1432

email：info@okazakibbc.org

インスタグラム：okazakibbc

牧師：疋田 健次（ひきた けんじ）

