

春は行事が盛りだくさん♪♪  
端午の節句、母の日、父の日と控えている今、  
デパートなどでは催事がにぎやかです。  
近頃めっきり見なくなりました魚のぼり。  
たまに見かけると、すごく嬉しくなります。一年の  
節目節目の日本の行事を大切にしていきたい  
なあと思うこの頃です。せめて、大女子な浮世絵師の  
歌川友重の「水道橋駿河台」を観て、うっとりしようと思います!

**新高砂マンションのみなさまへ**

3/22(金)～3/29(金)までのエレベーター工事では、  
ご不便をおかけいたしました。ご協力いただきまして、  
まことにありがとうございました。

エレベーターが停止中の間に、とても素敵な助け合いが  
あったそうです。

4階にお住まいのご年配の女性が、荷物が重くて階段を  
上がれずに困っていらしたところ、1人の男性の方が  
お声をかけられ荷物を持ってくださったそうです。

こちらの女性の方より、お礼が言いたいので、どうか  
お名前をお聞きしたいとのことです。

このスペースRデザイン便りをご覧になられていたら  
どうぞ当社までご連絡ください。三好が責任を持って  
その女性の方までお伝えいたします。

スペースRデザイン…092-720-2122 (担当:三好)  
どうぞ、お気持ちが届きますように。

構成と  
色がいい  
大女子  
なんです!

**あまおういちごジャム**  
莓の季節がまた来たね～  
エントランスカフェでは、「いちご  
真盛り」です。こちらのジャム、あまおういちご100%と  
お砂糖にゆずのつぼみしり残りので、パンやヨーグルトにけ  
ては、アイスやクリームチーズなどとあわせて、とっても美味しい  
んです! お買い求めやすい1,500円。おはやめ!～♪ (3)



**第4回!**  
ライターもりちの  
「おうちごはん万歳!」

タイの鶏飯『カオマンガイ』  
タイの屋台で食べたカオマンガイがあまりに美味い、日本の  
材料でかんたんアレンジ。塩味の鶏飯もいいですよ。



**材料 (2-3人分)**

- ＜炊き込みご飯と鶏スープ＞  
米2合、鶏手羽元(今回は8本)、塩麹または塩、刻みネギ
- ＜茹で鶏のタレ＞  
醤油、みりん(各大4)、きび砂糖(適量)、豆板醤または味噌、  
韓国粉唐辛子または一味、生姜・にんにく(各1かけ分)、  
ネギ(適量)、ナンプラー(あれば)
- ＜つけあわせ＞ちぎりキャベツ、レモン

**作り方**

- ★ 茹で鶏とスープを作る  
1. 手羽元は、買ったからすぐに塩麹の塩をまぶしておきます。  
2. 水から手羽元を1時間以上煮込みます。(圧力鍋だと時短)
- ★ ご飯を炊く  
3. 濃厚な鶏スープができます。この鶏スープカップ2で、ご飯を  
炊きます。手羽元1,2本を乗せて炊き込んでOK。
- 4. 茹で鶏は残ったスープの中につけておきましょう。
- ★ タレをつくる  
5. 材料は全てみじん切りにして調味料と合わせます。辛さは  
好みで加減してください。ナンプラー、豆板醤はなくてもおいし  
くなります。
- ★ 盛りつける  
6. ごはんが炊きあがったら、皿に盛り茹で鶏をのせ、たれを  
かけます。レモンとキャベツを添えます。キャベツはたれで食べると、  
ポン酢をかけてもよい。鶏にレモンを搾ると、とエスニックっぽくなり  
ます。  
7. 茹で汁の鶏スープは、塩の塩麹の味と混ぜてネギをちらします。

**森 千鶴子さんプロフィール**  
農山漁村と、その食にまつわる記事の執筆、  
地域作りのお手伝い、食育活動などに取り組む。  
料理研究家・食文化研究家の一面も。

執筆、食育、集落支援【森の新聞社】主筆

○5m/sのこと。 あとがき  
まえがきの続です。魚のぼりがピンと空を泳いでくは  
には、木の葉や小枝が揺れるくらいの風速5m/sの風が  
吹くと、真横に泳いでくれるんだそうです。調べました!  
子どもの健康やかな成長を守るという願いを込めて  
魚のぼり。また五月晴れのまらばかにたてさん  
泳がないかばあ～。(3)

**今月の4オシ  
Room Vol.22**

今回のスタッフリレーは、この4オシ  
Roomはお久しぶりの私、ミヨシが  
ご紹介させていただきます! (22)  
① Mr. Tokunaga (21) Miyoshi (22)

4/1～動き始めたこちらの (はい!)  
**SRD** 木造アパートのご紹介です。  
私たちが運営する冷泉荘の  
兄妹のような、アパート「桜坂山手荘」。  
その名の通り、桜坂の坂道の途中の  
見晴らしの良いところに建っています。  
ここで、まちの人やアーティストカフェなど  
桜坂のぶんわりで空気感を半で  
動いています。そのスタートメンバーに  
なりませんか? この春の開幕です。

