

シンクロ！？

桜が散ったかと思えばニュースで沖縄が梅雨入りとのこと。天気のいい日にはTシャツ、短パンでも出かけられるようになりました。家の中でも、冬の間活躍してくれたオイルヒーターに変わり、扇風機が登場、いよいよ夏到来といったところでしょうか？ さて、ベルズレター二回目となる今回は小学3年生になる娘のお話し。5月5日こどもの日に娘の発表会を見に行ってきました。えっ？何の発表会だって？“シンクロナイズドスイミング”です。4年に一回オリンピックの中継くらいしかお目にかかれないあのシンクロです。シンクロといえば1988年のソウルオリンピックで活躍した小谷実可子さん位しか思い浮かばないんですが、、、ちょっと古いですかね？（小谷さんに怒られちゃいますね、すみません。）発表会といってもこの春始めたばかりなんです、とはいえ、水泳の腕前はなかなか。2歳半から地元のスイミングクラブに通い、今では小3にしてバタフライもお手の物です。（親ばかりです）

発表会の日まで家で毎日ディズニーの音楽に合わせて振付の練習しているのを見ていて、勝手に学校のお遊戯をイメージしていた自分でしたが、実際の演技をみて、**結構やるじゃん。**娘は小学校低学年のクラスで5人組。演技の時間は短く、動きもシンプルでしたが、それなりに様になっていました。家に帰ってビデオをみて長男が「ふうちゃん、前の子追い抜いちゃってるじゃん！」と突っ込みをいれていましたがよく頑張りました。



演技前のワンショット



未来のオリンピック選手5人組！？



演技終了後、クラブ員全員で最後のあいさつ

クラスは小学校低学年、高学年、中学生の3クラス。上の二クラスはソロ、団体といろんなバリエーションの演技を見せてくれました。特に団体ではみんな一系乱れぬ動きで相当な練習量をうかがい知ることができました。お姉さんクラスのあまりの演技のすごさにカメラのシャッターを一枚も切ることができずただ茫然と見とれてしまいました。今回の記事にアップできず残念。そんな発表会でしたが、今回本当に素晴らしいものを見せてもらいました。近い将来、娘もあのお姉さん達のような演技ができるよう一生懸命頑張ってもらいたいです。ロンドンに間に合うか！？以上親ばかりレポートでした。



嫁の徒然日記

こんにちは。スタッフの麻衣子です。もう一つ、スポーツネタで、、、我が家にはもう一人小学5年生の息子もおりまして。息子は野球をやっています。息子の応援をしているうちに私まで野球のルールやら、プロ野球選手にも詳しくなってきた、今では息子が不在でもついついTVはプロ野球中継。ビール片手にヤジを飛ばし、完全にオヤジ化している今日この頃です。

なかでも高校野球は格別にドラマチックで、一試合見終わると疲れてしまうほど。彼らがどれだけの練習をしてきて、どんな思いをしてここまで来たのか、、、そんな事を思いながら見ているとついつい涙が、、、寝そべって見ているのが申し訳ないくらいです。



彼らはスポーツを通しての数多くの経験がそうさせているのか、選手宣誓に始まり、試合後のコメントに至るまで、本当にスバラシイ事を言うんです。昔から“立派な先輩たち”と彼らをそんな感覚で見てきましたが、今でもその感覚は全くかわらず、、、気が付けば、彼らの倍以上の年齢になってしまったのですがね。

さあ、今年も甲子園の季節が近づいてきました。夏の暑い中、彼らがどんなドラマを見せてくれるのか今から楽しみです。そして我が家の野球少年がどんな選手に育っていくのか、、、中学生になったらあっさりとはバスケット部にいたりして、、、

Bells kitchen presented by maiko

さて、ビールのおいしい季節が近づいてまいりました。そこで今回はビールにぴったりの一品をご紹介します。ズバリ **塩豚** です。

材料 豚の肩ロースブロック又は豚のバラブロック 500g
粗塩 大さじ1
ネギの青い部分、ショウガ 少し



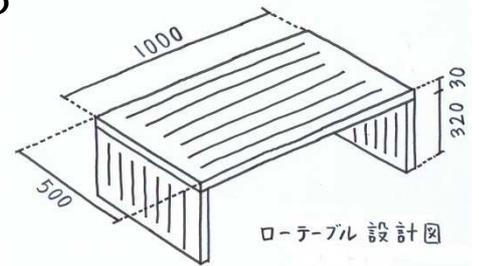
- ① 豚のブロック肉に塩をよく揉み込みます。ジップロックなどの密封できる袋に入れ、冷蔵庫で三日ほど熟成させます。
- ② 豚肉から出た水分を拭き取り鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れ、ショウガの薄切り数枚、ネギの青い部分を入れ、沸騰させてから弱火で30～40分、豚肉の中まで火を通す。
ここがポイント！！ 火が通ったら、茹で汁ごと冷めるまでそのまま置いておきます。
こうすると、肉がパサパサしません。
- ③ 豚肉を薄く切り、サニーレタスやしそ、ネギなどと共に盛り付けます。食べる時にコチュジャンを少しつけると美味しいです。
ちなみに茹で汁はいいダシが出ているので捨てないで。塩、コショウ、物足りなかったら中華ダシを加え、スープに。春雨などを入れると GOOD です。お試しあれ～。

D・I・Y のすすめ

皆さん、日曜大工の経験はありますか？最近ではホームセンターに豊富な材料と素人の方でも簡単に扱える道具が数多く売られています。ここでは超簡単に作れるローテーブルをご紹介します。

まず、最初に下図のような簡単な図面を書きます。今回使うのは厚み30mmのラジアータパインの集成材。

- ① 図面通りに材料をカット。(最近では材料を購入すればホームセンターで機械でカットしてくれます)
- ② ダボ穴を開けます。(ビス穴を隠す為、同じ木材を打ち込むものです。)
- ③ 木工用ボンドをつけます。
- ④ ドリルで下穴を開けた後、長めのビスを打ち込み固定します。
- ⑤ ダボを打ち込みます。
- ⑥ のこぎりでダボの余分な部分をカットします。
- ⑦ 紙やすりで全体を滑らかにします。
- ⑧ オイルステインで着色し、ラックという下地材を塗ったあとニスで仕上げます。



実はこのローテーブル、現在全面改装中のお客様に作ったものなんです。ナチュラル系のインテリアに合うようシンプルなデザインに仕上げてみました。築40年以上のお宅が今回のリフォームによって見事に变身します。この現場の様子は次号でお伝えしますので乞うご期待！



これはテーブルの台のまわりに装飾用の石を貼ってみました。変わったデザインでいいでしょ？



余った材料で踏み台を作ってみました。一家に一台あると何気に重宝しますよ。

仕上げのニスによって木目がきれいに浮き出してきました。乾いた後、2回、3回とニスを塗り重ねるとより一層深みのある仕上がりになりますよ。

さてテーブル作りいかがだったでしょうか。アイデア次第で世界にたった一つだけの作品の誕生です。自分で作れば愛着もわきますし、何と云ってもリーズナブル！多少曲がったり、不恰好になってもノープロブレム。それもあじですよ。興味のある方は是非とも挑戦してみてください。

編集後記

先日、テラスモール湘南に出かけた際、植木屋さんで何気にふっと目についた観葉植物を買って帰りました。葉っぱの形がいいなと思いきや名前も知らず買ったのですが、夜になって何気に葉っぱを見てみると、な、なんと、無数にある葉っぱが全部閉じているではないですか！？慌ててネットで調べてみると、エバフレッシュという植物で、別名ネムの木(眠る木が語源)というらしいです。夜になると、水の蒸発を防ぐため、左右の葉っぱをびたっと閉じるという事です。なんだか動物みたいでかわいいですね。植物も生きているんだと改めて実感した出来事でした。さて、次回は8月発行の予定です。現在ホームページ開設の準備もしておりますので次号でご案内できるかと思います。お楽しみに！