



みなさまこんにちは  
一雨ごとに秋が深くなっていくのを感じます。  
この間まで暑い暑いと言っていました、もう  
スタッドレスタイヤのCMが流れています。  
今、この季節を一生懸命味わって楽しみましょう

わたしたちは興奮するために生きているそうです  
わたしたちが「生きたい」と思えるのは何かに興奮して楽しいと思いたいからで、  
身体の中の、ひとつの種類の細胞集団が興奮するとその興奮が別の細胞集団を興奮させる  
といった連動から大きな興奮が沸き起こっていき身体全体が興奮して元気になります。  
その「興奮」を他の細胞に伝えるのが「ホルモン」です。  
どの細胞を興奮させるかはホルモンごとに【厳格】に決まっています  
それぞれのホルモンに対して、それぞれの特別な受け手（ホルモン受容体）が存在し、  
それぞれ、  
性格、食欲、恋愛経験、睡眠の深さ、老化速度、がんの罹りやすさ、寿命など、  
私たちの体や心、感情・行動をも全て“支配”し、人生を決定づけているというのですから  
驚きです。  
ホルモンを上手に働かすという視点を持つだけで、「ホルモン力」を強くしてあげることで、  
私たちはいつも活力に溢れ、ご機嫌でいられて、気の合う友人に囲まれ、  
食べるものを美味しいと感じ、恋にときめき、  
感動し、幸せを感じ、生き生きと生きながら、しかも長生きできる・・・

なんだか自分の体なのに宇宙を感じます。  
だけど、残念ながら焼肉のホルモンを食べたからと言ってホルモン力は強くなりません。  
本当に残念です。（笑）

## 里芋の季節

朝露のせいで、  
その水が葉の裏に  
たまり、葉が光る。  
その水が葉の裏に  
たまり、葉が光る。  
その水が葉の裏に  
たまり、葉が光る。  
その水が葉の裏に  
たまり、葉が光る。

里芋の独特のぬめりは、血圧やコレステロールを下げる効果や、ホケを予防する効果があると言われています。全体的に丸みがあり、傷などがなくずっしりと重く、なるべく堅いものを選んでくださいね♪



焼き里芋のわさびマヨサラダ

<材料> (2人分)  
●里芋 (中ぐらいのサイズ)・・・4~5個 冷凍ならもう少し多く。  
●塩・・・・少々  
Aマヨネーズ・・・・大さじ2ぐらい  
A練りわさび・・・・小さじ1/4ほど。好みで。  
A粉末和風だしの素・・・・小さじ1/2ぐらい  
A砂糖・・・・ひとつまみ  
●あれば刻み葱、黒ゴマなど。刻みのりをトッピング

里芋をレンジでチンして輪切りにしてこんがり焼き  
Aを混ぜたわさびマヨネーズで和えるだけ



三種の味が楽しめる「里芋三昧」

サトイモは塩ゆでしてやわらかくする

- ①たらこ 1/2腹の中身とマヨネーズ 小さじ1/2を混ぜ合わせる。
- ②アボカド 1/2個とレモン果汁 小さじ1を一緒にペースト状にして、塩・こしょうで味をととのえる。トッピングはアーモンドダイス。
- ③卵黄 1個分と白味噌 大さじ1を混ぜ合わせる。トッピングは青のり。

## 日傘の進化？

近年、ハロウィンの日には、仮装大会のごとく様々な仮装をした若者が都会では繁華街が埋め尽くされると言う光景が繰り返されています。  
このハロウィンは、元々は古代ケルト人が秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事が起源と言われていますがアメリカで子供達が魔女やお化けに仮装してお菓子をもらうために近隣の家々を回る風習などとして定着しました。  
この子供達の仮装を日本では若者達がエスカレートさせて今日の姿を形作りました。  
アメリカの子供達が行う魔女やお化けの仮装から大きくかけ離れた思い思いの仮装姿で街を闊歩するまでに進化しました。  
日本人は、宗教に関わらず、海外のイベントを簡単に取り入れ、独自に進化させるのが得意な民族のようです。お菓子をもらう。仮装をする。お菓子をあげる。年齢によって楽しみ方がはっきりくっきり異なりますね

## 金子みすゞさんの詩

この世界は、廻り廻って「ひとつ」なのだ、  
そんなことを思わせてくれる金子みすゞさんの詩を紹介します。

『蜂と神様』

蜂は お花の中に  
お花は お庭の中に  
お庭は 土塀の中に  
土塀は 町の中に  
町は 日本の中に  
日本は 世界の中に  
世界は 神様の中に

さうして さうして 神様は  
小ちやな 蜂の中に。

生きとし生けるもの、この世界に在るもの、この世界を創りだしたものを。廻り廻って、ひとつなのかも知れない。そんな風に考えるって、ちょっと素敵ですよ



サイモコロッケ

サトイモと桜えびのまん丸焼き

サトイモ汁

サトイモとチーズのサトイモコロッケ

「皮をむくとき手がかゆくならない方法」

調理前に手を酢に手を付けるなどひと工夫をすればかゆみが軽減出来ます  
それ以外には5秒ぐらい熱湯にくぐらせるとかゆみを防げるようになります。  
皮をむいて冷凍保存をしておき、使用分だけ取り出すと手のかゆみも最小限に抑えることが出来るため、お勧めの方法となります。

有限会社 ソーラープロジェクト大社

本社: 〒699-0722 島根県出雲市大社町北荒木1057-4

0120-830-352

お電話受付時間/10:00~20:00・ショールーム営業時間/10:00~17:00・土日祝日も対応/定休日:水曜日