



あつまって
ほどけるアイデア
THE SHARE

THE SHARE 冷泉荘 シェアデザイナー・下野弘樹さんの

スイーツな日々

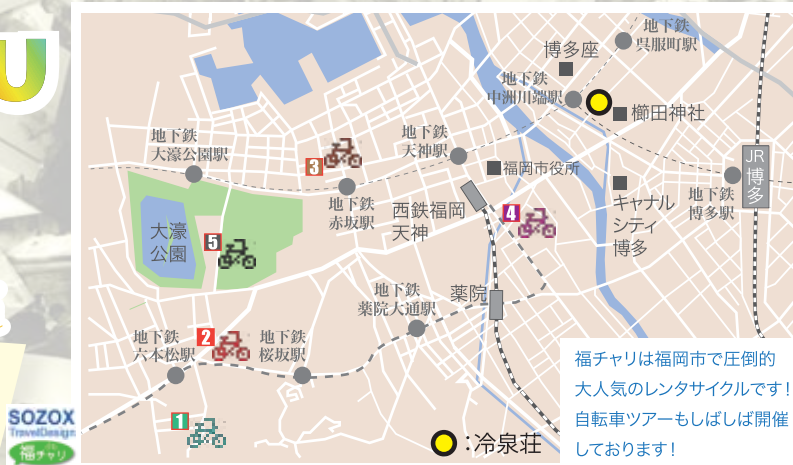
ぜいたくなメロンパン

さて誰が見てるかわかりませんが何気なく続いているこのコラム。今回は、古賀茶業さんの八女紅茶房の試飲会に参加した時にいただいたメロンパンのお話です。

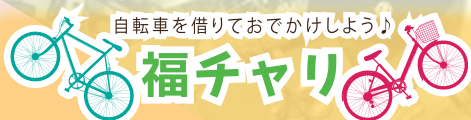
八女では明治時代に紅茶をヨーロッパにも輸出していたそうですね。試飲でいただいたのはしょうがとレモングラスで和の紅茶です。紅茶特有の渋みがなく飲みやすいです。

そこに出てきたのが「まるごと玉露メロンパン」です。外も中も玉露をぜいたくに使ったメロンパンは絶品!さらにそれをラスクにしたものがあってそれも美味しい!

お茶の歴史と伝統のある八女では生産者の方が色々な新しい試みをされているのでぜひ応援していきたいですね!



福チャリは福岡市で圧倒的
大人気のレンタサイクルです!
自転車ツアーもしばしば開催
しております!



う〜腹減った〜何食べようかな〜

そんな時は昔から食堂とか、定食屋さん、それもおしゃれじゃなくて、どちらかと言うときたなめ(?)で、あまり誰も行ったことのないさそーな、そして庶民的なところが好きで、行き当たりばったりにさまよった挙句見つけた食堂に恐る恐る入ることにスリルと快感を覚えています。そーんな感じで見つけた、マイナーだけど安くて美味しい食堂をここだけですが、一部紹介しちゃいますね。(マコト)

① 多津田食堂(六本松)

福岡市中央区六本松4-7-3
10:30~20:00、日曜定休

ここは大のお気に入りです。しかもやばいです。何が?って店が狭いけど安くして大盛りご飯がやばいです。+100円増してご飯を大盛りにできるんだけど、正直ご飯がタワーのように立ってます。

定食はほとんどが500円で、人気は豚みそ(煮)。全部のメニューを制覇して、どれも美味しいけど、好きなのは鉄板やき肉とチャンプルー。昭和38年創業で九大生手がメインの食堂ではあったけど、学生だけではもったいない!

③ 天ぶらみうら(舞鶴)

福岡市中央区舞鶴3-2-17
11:00~14:00、17:00~22:00

年季を感じる店構えにカウンターだけの小さなお店、それでも揚げたて天ぶら5品を600円で食べられます。夜は常連さんが一杯やりながらご主人と話しながら天ぶらさくさく。天ぶら揚げる時の菜箸って何であんなに太いのかいつも気になる。

④ ジャズ喫茶JAB(春吉)

福岡市中央区渡辺通5-2-13

食堂ではないけれど、ここJABは昭和45年創業の福岡の老舗ジャズ喫茶で、もちろん食事もいただける。おすすめはたっぷり入ってあつあつの中華丼。マスターは朴訥とした感じがいい人ですのでリクエストしちゃいましょう。

⑤ 城内食堂

福岡市中央区城内6-20
10:00~19:30、日曜定休

その名の通り、城の中にある食堂で、昼間はもっぱらタクシー運転ちゃん御用達食堂になっている。おかず棚から好きなおかずを選べる、いわゆるバイキング形式。今はゴマ鯖も格安で食べられますよ。

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!お酒の話

まち in 酒話

蛍の光でお酒を



あけましておめでとうございます。新春はスコットランドのお祭り「バーンズ・ナイト」を。スコットランドの詩人ロバート・バーンズ(1759~1796)

の誕生日1月25日を、ハギスと、ウイスキーでお祝いする日です。ハギスは、羊の胃袋に羊の内臓やスパイス等を詰めて茹でたスコットランドの伝統料理です。

伝統的なスタイルは、バグパイプの先導でハギスが登場し、Address To a Haggis(ハギスに捧げる歌)を朗読し、ハギスを切り分けていただき、宴の開幕です。最後には、皆で腕を組んで、バーンズの作詞したAuld Lang Syne(遠い昔)を歌います。

このAuld Lang Syneは、日本では「蛍の光」として有名です。友と昔を思い飲むという歌なので、卒業式に使われる



ようになったのでしょうか。他には閉店のイメージもありますが(笑)この歌は、世界で2番目に歌われてきた歌とも言われます。1番はHappy Birthday to You。

ロバート・バーンズというスコッチがあります。友や昔を思い、蛍の光を聞きつつ、そのスコッチを飲むのはいかがでしょうか?

ラウレア・ヨガ&ピラティススタジオの
笑顔になれるココロYOGA



戦士のポーズ (ヴィーラバドラ・アーサナ)

足を大きく開いて立ち、前足を正面に向け、後ろ足のつま先を正面から90度に開きます。息を吐きながら、前足の膝を曲げ、踵の真上に膝が乗るように腰を静かに沈めます。曲げた膝を、足首より前に出さないようにして、内側や外側に傾けないようにします。

このポーズはおしり・脚・お腹・ウエストの引き締めと集中力をアップさせてくれます。この動きに慣れたら、まだまだ歩幅を開いていったりして、負荷を強めていけるこのポーズ。自分と向き合いながら自分で負荷をかける事で、きつくなり反対に軽く

もなります。まさに自分との戦いのポーズです。身体も心も強くするこのポーズ、マスターして力強い自分を理想としてください。

戦士のポーズは下半身の強化とともに坐骨神経痛にも効果があるものです。パソコンの前にばかりいるあなた、是非立ちあがって戦士のポーズを行ってみてください。カッコいいですよ。

hitoyo

冷泉写真帖



辰に見えなくもない

*冷泉写真帖は、シュールでぶぶぶつと笑っちゃうような投稿写真コーナー。みなさまのステキ写真投稿をお待ちしています!応募先は冷泉荘事務局まで!

今月の投稿者・タイトル:雨宮康子