





“にちようアトリエ”は、「美術」を通じて子供たちに創作・表現を楽しんでもらう場所。



## スタッフおすすめ 今月の本



この本は、「じぶんカフェ」にてお読みいただけます。

①厚揚げは食べやすい大きさに、茎立ち菜は4~5cmのざく切りにする。  
②醤油、酒、みりん、おろし生姜を混ぜ合わせる。  
③フライパンにごま油をひき、厚揚げと茎立ち菜の茎の部分を焼く、あとから葉の部分を入れ、味つけして完成！



## こことからだに効く! ゆるゆる漢方生活

著: 櫻井大典 出版: ワニブックス

この本はそんな先入観を覆してくれる一冊。読みやすい大きめの文字、かわいいデザインと優しい色づかいが印象的な養生エッセイ。疲れた時に手軽に開いて、どこから読んでもいいような装丁です。小さな習慣、心と身体をいたわり、健康に暮らすためのヒントが詰まっています。ゆるっと健康になりますよ。

芸術村スタッフオススメの本をご紹介。今月は清野が担当します。漢方と聞くと、分厚い辞典のようなイメージがありますがありませんか。

## マーブリーテーマク」 \*季節の薬膳ノート\* 「くきたち菜」



春の訪れを知らせる「くきたち（菜）」カブ菜の仲間で春先に花茎が伸び出した菜をくきたち菜と呼んでいます。くきたち菜は秋にまで、3月中旬ごろから出回ります。冬を越したからこそ、蓄えた甘みと寒さに負けない抗酸化力が春の身体にピッタリです。

### こんな食べ方がオススメ

#### くきたち菜と厚揚げの生姜焼き

【材料】茎立ち菜1束・厚揚げ2枚・醤油大さじ2・料理酒大さじ1・みりん大さじ1・おろし生姜小さじ2・ごま油適量

#### 【つくりかた】

①厚揚げは食べやすい大きさに、茎立ち菜は4~5cmのざく切りにする。  
②醤油、酒、みりん、おろし生姜を混ぜ合わせる。  
③フライパンにごま油をひき、厚揚げと茎立ち菜の茎の部分を焼く、あとから葉の部分を入れ、味つけして完成！

【お問い合わせ】tel: 0241-47-3200

mail: niav.public@gmail.com

〒969-4622 西会津町新郷大字笛川上ノ原道上 5752

## にちようアトリエ 3月予定表

### 3/2 「マーブリングを楽しもう！」

何度かチャレンジしているマーブリング。ひな祭り前日ですので、ひな祭りごはんのランチョンマットできそうな、ふんわり優しいマーブリングをテーマにやってみよう！

### 3/9 「投げつけアート選手権開催！」

長かった冬、どうしても運動不足になりがち。体を動かしつつ創作しちゃおう！絵の具をつけたペーパーを投げつけ投げつけ投げまくって、一枚の作品を作ります！

### 3/16 おやすみ

### 3/23 「革を使ってキー ホルダー作り」

子供の工作では敷居が高そうな『革』。なるべく簡単に楽しめる工程で、オリジナルのキー ホルダーを作ります！

### 3/30 「新学期準備！自分で雑巾を作るよ！」

ミシン、使ってみます！まっすぐ縫うだけだから、ゆっくり慎重にやれば大丈夫。新学期、「自分で作ったよ！」と先生に自慢しよう！

にちようアトリエは、日曜日の 13:30 ~ 15:30 (時間内の出入り自由)、予約は要りません。参加費もありません。年齢も問いません。どうぞお気軽にお越しください！



雪！雪！雪！の1~2月。今年は雪がたくさん降りましたね。ここ数年、少雪が続いているので、こんなに降るのは久しぶりです。子どもの頃、2階から飛び降りられるほどに積もっていたことを思い出しました。でも、その頃と違うのは雪の降り方。ちょっとずつ降り積もるのではなく、数日止まずに降り続け、除雪も追いつかず災害級になってしまうのが最近の傾向。国道を通行止めにして除雪したりと、対策も進化していますね。



雪があるから山の水が育む西会津の美味しいお米につながると思うと、もうひと辛抱です！

## インスタ日誌



2/16まで開催中だった萃点。閉館作業の一コマです。雪が青くなりはじめると、館内の灯りが裏山に投影され、展示の一部がゆらゆらと揺れる影がなんとも美しく、思わず撮ったものです。

本当は動画も撮ったのですが、紙面でお届けできないのが残念です。展示期間が3ヶ月ちょっとありましたので、季節の移ろいもまた展示と併せて美しかったです。

#萃点 #春よこい

【HP】

【Instagram】

【Facebook】

【YouTube】

