



## おしゃべり

### ココポ

春になると何か新しいことを始めたくなるのは私だけではないと思います。NHKの語学教材も年度初めは発行部数がうんと伸びると聞いたことがあります。この春、私は「泳ごう！」と決心しました。もともと通っているジムのプールを使うだけなので、越える垣根は低いのですが、それでも新たに水着とゴーグルと帽子を買ってのスタートです。あまりに久しぶりだったからか、最初の25mは「おっとビックリ！」な息苦しさでしたが、すぐに体も慣れ、体全体を気持ちよく伸ばすことが出来るようになりました。クロールと平泳ぎを変わりばんこに25mプールを行ったり来たり。ココポという自分が吐く息の音も、ゆらゆら揺れて見える床のタイルも、何もかもが久しぶりでうれしくて、水の中でニヤニヤしてしまいました。終わったあとは全身くまなく気持ちの良い疲労感を感じながらサウナへGO。たまらんです。これはしばらく病みつきになりそうです。



## 店内あれこれ

### からだの錆び

5月になったのでいよいよアイスコーヒーとはちみつレモンが今年も始まります。マフィンに合うのはやはりコーヒーならホットだと個人的には思いますが、まずは喉を潤してからマフィンをガブリ！としたい方はぜひご利用くださいませ。

もう数か月前になりますが「水素水」の機械を導入しませんかというセールスの方が来られました。目の前で繰り広げられる水素水と水道水の比較実験。具体的には米のとぎ汁とヨウ素の変化でしたが、化学の実験が大好きな私には「おおおおお！！！」とかなり興奮させられる実験で、これを体に取り込んだら体内でどんな効果が出るのかしら～と期待に胸が膨らみすぎて危うく「導入します」と言いそうになりましたが、それなりのお値段になるので、今回は我慢しました。ただ「体の錆と戦わねば」ということに気づかされて、その実験以降、はちみつレモンをホット・アイスで頻繁に飲むようにしています。まだまだ錆びつくわけにはいけないので！



## 今月のマフィンより

### おやこ (とり肉たまご)

子供の頃「親子どんぶり」「きつねそば」「たぬきうどん」といったたぐいの食べ物は、私の頭の中で「中に一体何が入っているのだ……」と変な想像をむくむくと育てるコワイ食べ物でした。みなさんはそう思いませんでしたか？私の場合はさらに「ひよこ豆」「うずら豆」を知った時の衝撃が大きく「鶏は卵を生んで、ひよこは豆を生むのか！？」「うずらは卵より小さい豆も生むのか！？忙しいじゃないか」と大混乱でした(笑)これは後日、意を決して母に聞いて真実を知るまでしばらく続いた衝撃でした。今月は「親子」をマフィンで実現です。塩こうじに漬け込んで作った蒸し鶏とゆで卵でボリューム満点です。まずはじわっとくる塩こうじのうまみを、そして次にゆで卵の優しい食感を味わってください。卵は1つあたり6分の1の量が入っています。お腹の足しになると思うので軽食にもってこいです。