

0/12/28

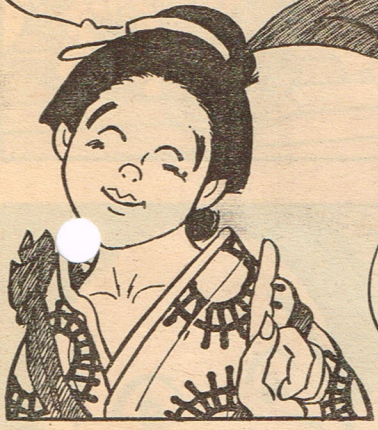
お碗に
ほうれん草、



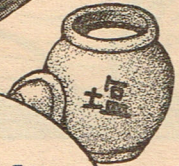
蓮根もちを
入れてまして、

昆布

昆布だし、お塩、
お酒、おしょうゆで
作ったすまし汁を
注いで、
できあがり。



一緒にお餅を
入れると
お雑煮風で、
お正月に
ぴったりよ。

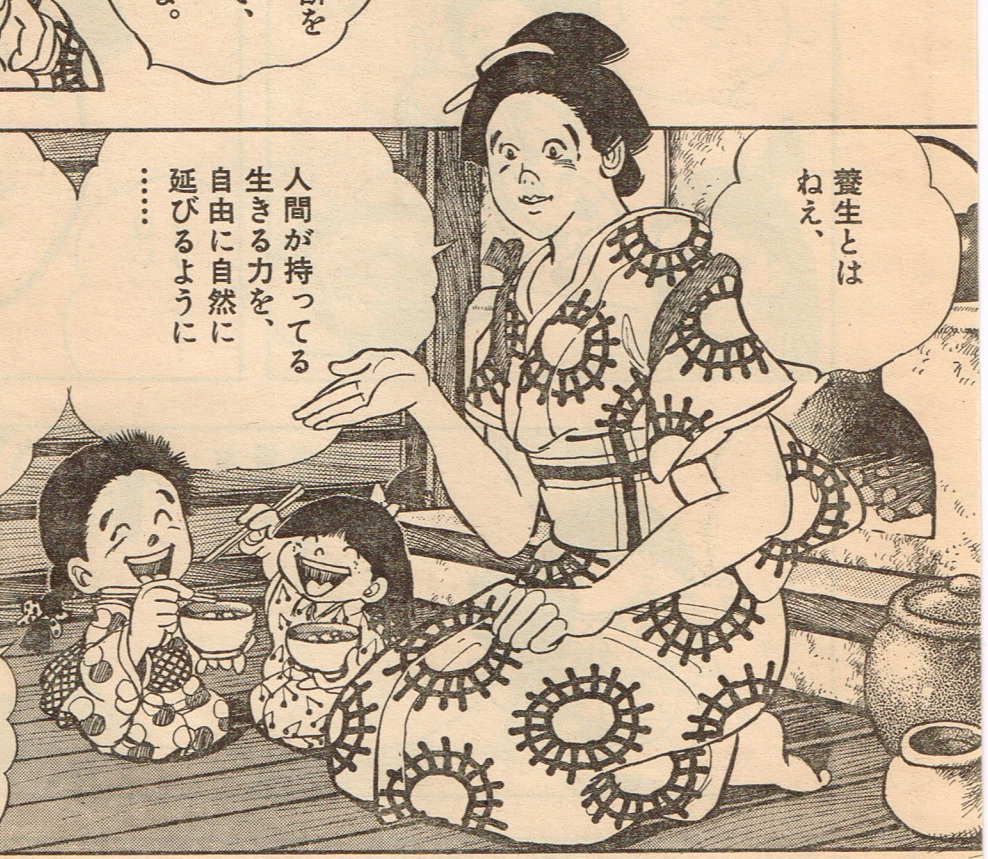


養生とは
ねえ、

人間が持つてる
生きる力を、
自由に自然に
延びるように
……

健康に心を配り、
害になるものを
近づけないように
することよ。

心を平静に
保ち、
体を絶えず
動かすんだよね。



そうそう、
かいばらえきりん
貝原益軒
という人の
受け売り
ですけどね。



