



# 通信 Jun.



庭のアンサイ

梅雨に入ったようです。天気が悪いと気分がすぐれないですね。でも、アジサイやスイレンなど雨の時ほどイキイキする花もあります。見つけたら元気をもらいましょう！

個個港学舎 舎長 八木貴子

正覚寺のスイレン

## 学習状況のお知らせ

6、7月に定期テストがある人が多いです。日々の学習を大事に、課題をため込まないようにしましょう。まとめて勉強しても頭に入りにくいです。

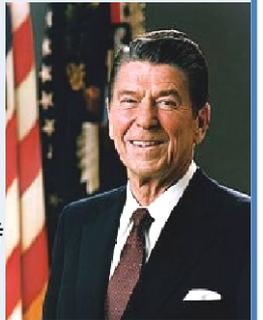
塾では、授業日以外に無料で自習日を設定できます。(条件があります) 予約制ですので相談し、課題学習にも利用してください。



## いろはに偉人裏話「れ」

「れ」空母「ロナルド・レーガン」は最近まで、日本海に展開していました。ニュースで耳にした事も多いでしょう。アメリカでは航空母艦に元大統領の名前を付けます。「ロナルド・レーガン」も映画俳優から州知事、そして第40代大統領になりました。

ハリウッド映画の出演は19本あります。26歳の時に初出演し、日本でも「カンサス騎兵隊」「殺人者たち」などに二枚目俳優として出演していました。



その後、56歳の時にカリフォルニア州知事に就任しました。彼は自由主義者で、州議会で「バイクに乗る際、ヘルメットの着用を義務付ける」という法案が通過した際、彼は州知事権限でこれを取り消しました。理由は「バイクに乗る者は、バイクに乗るという行為がどれだけ危険かわかって乗っているはずだ。ならば、ヘルメットの着用などということは個人に任せるべきであって、それに州政府が関与する必要はない」というものでした。(ヘルメット着用は1992年に義務化されました)

## 旬！オクラのレシピ

オクラはトロロアオイの一種で、黄色い美しい花を咲かせます。原産地はアフリカ東北部で、古代よりエジプトで栽培されていたようです。名前の「オクラ」は、「Okra」で英語名なのです。オクラに含まれるぬめりの成分は食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や、便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があると言われるありがたい食物です。他にβカロテン、カリウム、カルシウムを多く含みます。



### 「オクラの肉巻き」

オクラは和洋中、色々な料理に使えます。肉巻きは蒸し暑い時期、食欲増進とスタミナアップにお勧めです。このレシピの他に、塩、コショウをしてトマト缶とコンソメでスペイン風として、またさらにカレー粉を加えてインド風としても楽しめます。

オクラ:16本(2パック)、豚バラスライス:16枚、塩、コショウ:少々、片栗粉:適量、しょうゆ:大3、みりん:大2、砂糖:大2、酒:大2、サラダ油:適量 (4人分)

- ①オクラは洗ってガクを切り取る。
- ②豚肉でオクラを巻いて、塩、コショウし、片栗粉を振る。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼きます。
- ④調味料を合わせます。
- ⑤豚肉に火が通ったら、キッチンペーパーで余分な脂を吸い取り、④を入れ絡めます。(一度に全量を入れず、味を見て加減)
- ⑥(半分に切り) 皿に盛って出来上がり。「オクラのぬめりが味をマイルドにして、美味しかったです。」(八木感想)

6月8日八木家メニュー



69歳で歴代2番目の高齢でアメリカ大統領に選出されました。ところが大統領就任後69日後、講演先のワシントンで狙撃されました。緊急手術の時、医師に向かって「あなた方が皆、共和党員だといいたがねえ。」と言ったそうです。

対日関係では、同年代で保守派の中曽根康弘首相との間で、中曽根を「ヤス」と、レーガンを「ロン」と愛称で呼ぶ仲となり、お互い交流を深めました。そうした背景から、レーガンは現職のアメリカ大統領としては最多の三度にわたり日本を公式訪問しています。

ホワイトハウスを去ってから4年後、81歳でアルツハイマー病と診断されました。彼の最後のメッセージ「I now begin the journey



that will lead me into the sunset of my life.(私は今、私の人生の黄昏に至る旅に出かけます。)」という言葉は、多くの人々に感銘を与えました。2004年93歳で亡くなりました。