

整わない時間の、 おくりもの

整わない時間の、おくりもの
あれもこれもやらずに、
今日も終わってしまった。

整わない。
全然、整ってくれない。
そう、

不甲斐ない自分に嘆いても
次の日はきて
気持ちは晴れなくても、
どうやら日々は続くよう。

整わない自分と一緒に、
残った時間を過ごす。
それでもきつと、
何も壊れることなく
明日は続く。

Q1

眠れない夜は
どんなふうに過ごしますか？

あきらめて映画とかドラマ
マとか眠くなるまで見る

N.Sさん
30代女性

眠る事を諦め、リビング
に戻りリラックス出来る
ハーブティーを飲み、
夜ヨガをしています。

ゆうさん
30代女性

YOU

YOU

Q2

好きな散歩コースは
ありますか？

文化橋辺りから上の橋ま
での東側の川沿いです。
対岸が遠いのか景色が
抜けていて心がすーっと
します。南下してくると、
富士見橋や上の橋の造
形の先に自分の家のマ
ンションが見えるとホッ
として好きです。

Kさん
20代女性

本町通りを上田に抜け
て歩くのが好きです。昔
ながらの生活の香りが
残ってる気がして。

Yさん
20代男性

1番好きなのは中津川
の開運橋～中津川橋に
かけて続く遊歩道です
が、「岩山散策路」「鉢
の皮団地～小鹿公園」
にかけての散策路もお
すすめです。

Sさん
30代女性

真の美しさは
純粋な心にある

F.Nさん
50代女性

禍福は糾える縄の如し
"In the end the love you take
is equal to the love you made"

Ichiさん
50代男性

大器晩成

K.Yさん
30代女性

まあいっか、です。心
の中でつぶやくとちよっと
気が軽くなります。

Nさん
30代女性

果報は寝て待て

Oさん
30代女性

Q3

好きな言葉は
ありますか？

中村禎里「日本動物民
俗誌」。一戸町の一盛
書店で購入しました。

Dさん
30代女性

「成瀬は都を
駆け抜ける」宮島未奈

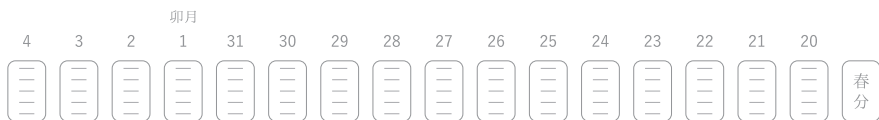
Sさん
30代女性

YOU

YOU

Q4

最近買った本を
教えてください。



春の植物療法

春におすすめの
ハーブティーと精油をご紹介します。

text sakura
Illustr Suda Yuusuke

ハーブ
ネットル

春いちばんに芽吹く植物。
冬のあいだに溜め込んだものを、
少しずつ外へ流していく役目を持っています。
鉄分やミネラルを多く含み、
血や巡りを支えるハーブとして知られています。
春は始まりの季節であると同時に、
冬の名残がまだ残っている時期でもあります。
ネットルはその中間に寄り添って、
足りないものを補いながら、
余分なものは排出してくれます。



アロマ精油
ローズマリー

春のはじまりに、
空気を少し入れ替える植物です。
冬のあいだにこもっていた思考や呼吸に、
風を通してくれるような香り。
集中力や巡りを助ける植物としても
知られています。



春色かぼちゃと
いちごの米粉クッキー

やわらかな日差しに誘われて、自然と動き出したくなる春。
冬に蓄えたエネルギーを身体のみずみずまで心地よく巡ら
せて、のびのびと過ごしたい季節です。心や身体がゆらい
だ時は、お腹を温めるかぼちゃと巡りを良くするいちごを加
えた米粉のクッキーでひとやすみ。ほのかな甘みとお口の中
で軽やかにほどける食感がやさしく寄り添う、春の養生
にぴったりなおやつです。

Recipi

- ① Aをよく混ぜ、Bを加えてひとまとめにする。
- ② ラップで包み円柱状にして冷凍庫で1時間冷やす。
- ③ 7mm幅に切りフリーズドライいちごをのせて160°Cに
予熱したオーブンで15分焼く。

※焼きたては崩れやすいので冷ましてから取り出してください。

材料(直径4.5cm・約15枚
分):【A】米粉50g、片栗
粉10g、アーモンドプードル
10g、きび砂糖15g、かぼ
ちゃパウダー7g、塩ふたつ
まみ【B】米油30g、豆乳
10g【トッピング】フリーズ
ドライいちご適量

SOUP

text Suda Yuusuke



おやさい食堂カラコマさんの
菜種油が浮かぶスープ

このスープがやさしいのは、仕上げに静
かにくるりと浮かばせた菜種油のきらめ
きが、お湯気とともにのぼるからだ。定
食のみそスープは、お皿にのった6、7
種のおかずのお野菜たちが体の中で
ちゃんと沁みるような気がして、やさ
しい気持ちになる。僕は、はじめて食べた
時、あ。と思い、家で作るみそスープに
も、胡麻油やオリーブオイルをくるりと
浮かばせたりしている。そして、勝手に
僕のおやさい食堂を開店している。



おやさい食堂 カラコマ
盛岡市上ノ橋町1-44
☎019-613-2239
11:30-14:00, 17:00-20:30
月曜日が休み

早月

4 3 2 1 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20



19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5



雨音
よ
り
そ
う

雨の音

poem
Tori to Tree

ぼつ
り
ぼつ
り
ぼと
ぼと
ぼと
さー
さー
さー

雨の音、
雨の音。

屋根や葉や土や
僕のメガネや
猫のおでこや

下に落ちるまで
なんにも
聞こえない

落ちた先で

音、

鳴る。

ぼつ

雨の音、
雨の

音。

Potsu
Potsu
Photo



photo
Suda Yuusuke



Next the theme of this issue

和菓子

この冊子に関するご感想やお問い合わせはこちらにお寄せください。ぜひお待ちしております。
雨音編集室：盛岡市本町通1-10-5-1004 (garden) 編集デザイン・制作：プカリ

✉ sakura05261223@gmail.com HP: www.pukari.net



ANA.OTO.POTORI