

自衛官の休日(令和3年5月)



休日、オヤジの朝は早い。

朝日を浴びながら7時半まで庭の草取りで一汗・・・シャワーを浴びてスッキリ。

これで疲れたなんて言ったら人生勿体ない。54歳、今が一番若いのだ！早速、地元のバイク仲間にLINEで突然の非常呼集を発令。即応で参集したハーレー3台とともに春の田園風景と遠く山なみの美しいワインディングロードを楽しみながら栃尾「道の駅」まで前進！

午前のおやつに名物「油揚げ」をキムチソースで。ビールのつまみにあさづきを購入。帰りは、出雲崎～寺泊の海岸線を楽しみながら無事帰還。日没前、程良い疲れで晩酌を楽しんだ。今日も一日充実！平和なニッポンに感謝！（阿部3佐）

自衛官の休日（令和3年5月）



さて今回は、前回桜チップを用いて焙煎した豆で、
いよいよスペシャルコーヒーを淹れてみます。テイ
スティングは自分のライバルバリスタの内山3曹と、
自称新潟所のアイドル、今井職員です！豆を挽いて
いる段階でスモークした香りがふんわりと・・・素
晴らしい！そして抽出は、ドリップとプレスの二種
類を試してみました！さて！二人の感想は・・・！
（続きます）





↑ 桜コーヒーを試飲する内山3陸曹と今井職員。何とも言えない表情が色々と物語っています。（涙）

Σ(°д°|||)・・・二人とも鼻が詰まっているのでしょうか？

・・・と、ということで(?) 次回のメニューは「絶品！バナナカレー」です。

乞う！ご期待！！・・・(^-^； (岩本1曹)

自衛官の休日(令和3年6月)



↑米納津隕石落下地記念碑。
天保8年(1837)に落下したものと
いわれています。

季節は最高！久しぶりの自転車！今シーズンのロングライドの始まりです。

いつもの角田弥彦方面は落石で通行止めのため平坦な道のコースを選択し95kmを走破してきました。坂道は嫌いなので好都合です(笑)。途中、燕市(旧吉田町)の田んぼのど真ん中にある隕石落下地点に道に迷いながら行って来ました。120kmを走破する新潟シティライドに合わせた自転車調整でしたが、昨年練習をサボっていたためお尻の痛さに耐えられません・・・海自ですが、本番では陸自の根性論(気合と根性)の勢いで完走したいと思います(笑) (長谷川1曹)

自衛官の休日(令和3年6月)



↑バーボン、ミント、砂糖と炭酸水で
ミントジュレップ。爽やかです！

初夏の日差しが眩しく気持ちのいい季節になってきましたね！春先に植えたミントもすくすくと成長し爽やかな香りを漂わせはじめました。まだ早熟かと思いつつも気持ちを抑えきれず、夏にピッタリのお酒ミントジュレップにしてみました！

鼻にぬけるミントの香りが清々しくバーボンを引き立てます。ウ～ン、やはり種から育てたミントは味わいも格別！もっと葉が茂ってきたらミントハイボールにも挑戦しようと思います。手軽に育てられてこれからの季節にピッタリのミントハーブ、皆さんも始めてみてはいかがでしょうか？ (内山3曹)

自衛官の休日(令和3年6月)



初投稿です！今回は、私の自己紹介も兼ねて投稿します！航空自衛官、長野県出身、30代半ば、子供が3人います。入隊当初は、佐渡で10年程勤務し、静岡県の浜松基地で約6年の勤務を経て、現在に至ります。趣味は「長男のサッカー指導&応援」と「ランニング」です。

このランニングですが、学生時代陸上競技の経験は無く、素人ですが自衛官になったのをきっかけに始め、少しずつタイムを意識して走れるようになりました。自衛官は「体が資本」ともいえますし、日々精進しております。赴任早々、地元のランニングチームにも参加し、体を鍛えています！みなさんもランニング、一緒

にいかがですか？

(榊原2曹)



←左右違う！？いえいえ、
そういうデザインなんです。
去年から愛用してます♪

自衛官の休日(令和3年6月)



↑ 米納津隕石落下地記念碑。
天保8年(1837)に落下したものと
いわれています。

季節は最高！久しぶりの自転車！今シーズンのロングライドの始まりです。

いつもの角田弥彦方面は落石で通行止めのため平坦な道のコースを選択し95kmを走破してきました。坂道は嫌いなので好都合です(笑)。途中、燕市(旧吉田町)の田んぼのど真ん中にある隕石落下地点に道に迷いながら行って来ました。120kmを走破する新潟シティライドに合わせた自転車調整でしたが、昨年練習をサボっていたためお尻の痛さに耐えられません・・・海自ですが、本番では陸自の根性論(気合と根性)の勢いで完走したいと思います(笑) (長谷川1曹)

自衛官の休日(令和3年6月)



↑ スタート地点で完走を誓う長谷川1曹(左)と私(右)



6月6日(日)に新潟シティライド120Kmをバディ長谷川1曹と走行してきました。

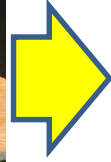
今回は練習不足を補うための秘策としてキッカーコアという自宅でもトレーニングできる装置を思い切って購入！これが思いのほか実走感があり、画面上のコースに合わせて坂道の急勾配の負荷がかかるものになっていて効果は抜群でした♪ おかげさまで、シティライドでは晴天とちょうどいい風の中、過去最高に新潟市を快適に周れたと思います。

終わりの疲労感と体の日焼けは辛いところがありますが、それに見合った達成感を味わえました。(関2曹)

自衛官の休日(令和3年6月)



バターで具材を炒めます



バナナを投入！



完成！

さて今回は、バナナカレーを作ってみました。自分のカレーに対する信条は、「ルーは甘く、スパイスは刺激的に。」です。辛いだけのカレーはカレーにあらず…口に入れた瞬間は甘く、その中に秘められたスパイスで汗が噴き出る…結局、辛いんですけどね(^-^;

ルーの基本中の基本は、玉ねぎのみじん切りをひたすら炒めてルーに溶かす事。そこに秘伝のエ○ラ焼○のタ○(甘口)を投入！そこに大きめのバナナも溶かし入れます。今回は、見栄を張って、牛肉とマッシュルームを具材として使いましたが、私は基本、カレーには具材は入れません！味がぼやけますので。まだまだ改良の余地はありますが、定年後に屋台カレーを営めるよう、精進致します！

(岩本1曹)