



# 竹仁地域センターだより

No. 18  
平成24年10月

竹仁地域センター

## きて!みて! ◇◇おもしろ体験講座開催◇◇

～おやつ作りにチャレンジしよう!



夏休み後半の8月20日(月)『きて!みて!おもしろ体験講座』を開催しました。今月のテーマは「おやつ作りにチャレンジしよう!」ということで14名の子どもたちが参加してくれました。

海水浴焼けでしょうか。プール焼けでしょうか。なんとも皆いい色の元気そうな顔色です。



「フルーツゼリー」です。  
ミカン・パインアップル・チェリーを彩りよく入れて、ゼリー液を流し込み冷やし固めました。



「おから餅」です。  
福富物産しゃくなげ館の出来立ての「おから」を片栗粉・砂糖・牛乳でこねます。



こねて、こねて小さい平らな円形を作ります。  
沸騰させた、鍋の湯の中に入れ、浮き上がったら器に盛り付ける。



「みたらしあん」を作って餅の上にかけて完成です。



「むしパン」の中に入れるさつまいもを1cm四角に切り、レンジにかけます。



「むしパン」の生地を作っています。むしパンミックスと牛乳を混ぜ、ケーキカップに生地を流し入れ、さつまいもをトッピングして、蒸し器に入れます。



毎回メニューを欲張りすぎてしまいます。今回も忙しかったね。宿題の追い込みで忙しかったにもかかわらず参加してくれてありがとう!



今回のメニューです!

- ・おから餅
- ・むしパン
- ・フルーツゼリー
- ・フルーツの盛り合わせ
- ・スイカのグラニテ

(時間内には出来ないのだから、はじめ作っておきました。)

# ◇◇お父ちゃんの料理教室◇◇ ◇◇酒のお伴の簡単おつまみ作り◇◇



8月22日(水)人権教育事業で『お父ちゃんの料理教室』を開催しました。今回は「酒のお伴の簡単おつまみ作り」ということで「夏野菜たっぷりのおつまみ」作りにチャレンジしました。奥様に後押しされてイヤイヤ参加した人、地域センターの〇〇さんに無理やり頼まれた人等おやじが13名とアシスタントの女性2名の参加をいただきました。



調理に入る前に講師の前田邦子先生からレシピの紹介と調理方法を一通り説明して頂きました。



3テーブルに分かれてそれぞれ2～3品目のおつまみを作りました。



「かぼちゃのグラタン」のかぼちゃを素揚げしています。時々揚げり具合を試食されていたようです。(私も試食させて頂きましたけど……甘みがあって美味しかったです。)



「炒り上げきゅうり」の完成です。  
・きゅうりは小口切りにして塩もみする。  
・豚肉は2～3cmに切り、フライパンで炒め、塩、こしょう、ゴマをふりきゅうり(しっかり絞って)を加えて手早く炒める。  
～思ったよりあっさりして美味しかったです～



「なすの焼肉ちよっとのせ」です。  
・なす(中くらい)はごま油で両面を焼く。  
・牛肉のうす切りを炒めて、醤油、コチュジャン、すりごま、ねぎと生姜のみじん切りを合わせたたれをナスの上に乗せる。



全部で8品の料理を教えて頂きました。盛り付けも彩りよく出来て、とっても豪華なおつまみの完成です。お疲れ様でした。  
～乾杯～

- ～夏野菜たっぷりのおつまみ～
- ① ベーコン巻きソテー
  - ② とりみそピーマン
  - ③ なすの焼肉ちよっとのせ
  - ④ 炒り上げきゅうり
  - ⑤ トマトのサラダ
  - ⑥ かぼちゃのグラタン
  - ⑦ 雷コンニャク
  - ⑧ おむすび

奥様に後押しされてイヤイヤ参加した人も、地域センターの〇〇さんに無理やり頼まれて参加した人も帰り際には「楽しかったよ。」と嬉しい言葉を頂きました。  
次回のこのような講座には積極的な参加をお願いします。

## ◇◇エゴマの葉の佃煮作り開催◇◇



【一面のエゴマ畑】

8月30日（木）今年度2回目となる『ふるさと発！地産地消！』は「エゴマの葉の佃煮作り」です。

福富町の特産品である「エゴマ」が成長して一面緑の絨毯を敷いたような風景があちらこちらに見える季節となりました。今の時期にする作業はエゴマの芯止作業です。

エゴマには「アルファ・リノレン酸」（人間が生きていく上で欠かせない油）がいっぱい含まれているそうです。そこで「捨てられるものであるなら有効に使わせて頂こう」ということで、前日（8月29日）の早朝お手伝いをお願いした人と摘み取り作業をされる畑に出向き、大きなビニール袋を広げて、摘み取った葉を入れていただきました。（全部で7袋くらい頂いたと思います。）

地域センターに持って帰ってからが大変です。講師の先生曰く「捨てるのは茎だけです。柔らかい葉は佃煮に、硬い葉は塩漬けにして、キムチに入れたりお結びにしたりとか色々活用できます。」とのこと。

葉の大きさを分けながら洗ってざるに入れるまでが本日（29日）の作業。

「洗ったら少しでも早く調理したほうが良い。」とは講師の声。

早速、あちこちに連絡して参加者を募ることに。急なことだから参加者が心配。



【大鍋に入れて炒めます。】

30日の午後13人の方が参加して下さいました。

大鍋に油を少し敷いて、ダイナミックにエゴマの葉（適当に切って）を入れ炒めていきます。鰹節やちりめんいりこを入れて一緒に炒め、砂糖・醤油・みりん・コショウで味を整える。煮汁がなくなるまで煮込む（30分位）と日持ちがするそうです。

結局大鍋で3回作りました。その他の料理として、醤油・豆板醤・コチュジャン等に漬け込む「エゴマの葉のピリ辛漬け」や塩漬けにして冷蔵庫に入れて保存する方法も教えて頂きました。



【エゴマの佃煮の完成です】



次回の「ふるさと発！地産地消！」は柚子のなる頃、「柚子ポン酢」の作り方を教わる予定です。



# 竹仁地域センター10月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
	1 いい友書道会	2 珠算教室 カントリークラブ 移動図書館車	3 書道教室 銭太鼓保存会	4 珠算教室 かたくりの会(編物) 福富太極拳同好会	5 福富カラオケ	6 Dream・Dream・夢
7 休館日	8 🚩 体育の日	9 パソコン講座 珠算教室 竹仁カラオケ	10 書道教室 銭太鼓保存会	11 珠算教室 すみれの会(編物) 福富太極拳同好会	12 福富物産 しゃくがけ館 ダックスフンド	13
14 休館日	15 多肉植物寄せ 植え講座	16 珠算教室 カントリークラブ	17 書道教室 しゃくがけ短歌会 銭太鼓保存会	18 珠算教室 かたくりの会(編物) 福富太極拳同好会	19 福富カラオケ	20 Dream・Dream・夢
21 休館日	22	23 パソコン講座 珠算教室 竹仁カラオケ	24 薬膳料理講座 書道教室	25 珠算教室 すみれの会(編物) 福富太極拳同好会	26 ダックスフンド	27 Dream・Dream・夢
28 休館日	29	30 珠算教室	31			

※9月21日現在で使用許可申請書の提出のあった団体を記載しております。



## ～10月講座のご案内～

【暮らしエンジョイ!】

### ～多肉植物の寄せ植え講座～

最近ひそかに『多肉植物』がブームとなっているようです。ちょっとブームに乗ってみませんか？

- ◎ 日 時：10月15日(月) 9:30～11:30
- ◎ 場 所：竹仁地域センター研修室
- ◎ 内 容：多肉植物の寄せ植え
- ◎ 講 師：丹花昭江先生
- ◎ 受講料：無料
- ◎ 材料代：実費(2,000円程度)
- ◎ 定 員：15名



～不燃性粗大ごみ収集日～

- 10月 3 日(水) ～上竹仁地域
- 10月17日(水) ～下竹仁地域

【竹仁地区の世帯数・人口】

(先月比)

世帯数	457戸(+4)
人 口	1,121人(+13)
男	526人(+4)
女	595人(+9)

(平成24年8月末現在)

### ～魔法の鉢作り講座～

「多肉植物の寄せ植え講座」に使用するため新聞紙とセメントで作る「魔法の鉢作り講座」を開催します。日程が未定ですので改めて放送でご案内いたしますので、ご参加ください。

