



「つなぐ・つながる・地域づくり ～クリスマスのお菓子作り～」

クリスマスのお菓子作りで、スノーボウルとティラミスを作りました。どちらも材料が用意され、あとは、混ぜて焼いたり冷やしたりと、とても簡単でした。家に帰り、家族で食べましたが、どちらもとても美味しいと好評でした。材料も少なく簡単なので、また作りたと思いました。

長いコロナ禍で気力のでない毎日ですが、何かを学ぶこと、出かけることがとても楽しいと思う一日でした。

木村 令子 さん



男のわいわい塾 ～薬膳入門～



「取りあえず泡の出る水」と注文する小生には、今日の“わいわい塾”「薬膳入門」は、少々足取りが重いスタートでしたが、このコロナ禍、講座が3回中止となりました。本日は閉講式も兼ねているので「薬膳？」中国四千年の歴史～講師もそれなりの“おばちゃん”であろうと勝手に想像しながら寒い土曜の朝出発。「薬膳？」「中国四千年～？」「おばちゃん？」どころか「楊貴妃？」マスク顔なので想像？容姿端麗「木綿のハンカチーフ」って感じ！かぜんご拝聴感4千%！！

「薬」「膳」とは個人の体質、体調、病状などの健康維持、病気予防、治療回復など目的を持っています。“男のわいわい塾”のモットーである「手前みそ」ならぬ「手前料理」で食材、食薬、製薬等身体に良いものを食事に取り入れた料理でもあります。

その土地で取れる「旬」の食材を丸ごと食べる、加工品や食品添加物をできるだけ避け、玄米などの穀物、自然発酵商品、豆類、野菜などを一口ごと十分に噛み(30回ほど)、量は腹八分目に、水分は取りすぎず、食べ物に対して感謝の気持ちを大切にしながら楽しい雰囲気です。

「冬と関係が深い五臓～腎臓～」酒好きの小生としては「肝臓」のことばかり気にしていたが、「腎」とは、冬の寒さの影響により「腎」負担がかかり、春スムーズに活動できるように冬に「腎」を養生し、生命力の源を多く貯蔵することが大切とのこと。

「腎臓の働き」成長、発育、生殖、老化など、生きるために必要な生命活動などエネルギーの源を貯える場所。意識はしなかったけど、こんなに大事に頑張ってくれてたんだ、これから先もお世話になります。

「腎の機能を高める食材」、黒豆、黒ゴマ、ひじき、昆布、アサリ、牡蠣、鰻、山芋(自然薯)など、～冬の食材キーワードは、「鹹味(かんみ)」と「辛味」～だそうです。鹹味は、海由来の成分で、ヨードを多く含んだ昆布や海藻類の事だそうです。「腎」の働きを高め、生姜、紫蘇(しそ)、ヨモギといった辛味食材は冷えから守ってくれるそうです。

あっという間の2時間の講座、非常にためになる講座でしたと思いつつも、こんなに気にかけていただいている方が傍にいる家庭にジェラシーを感じながら、頭の中は「酒のめあて」である「手前料理」牡蠣・ニラ・春菊たっぷりのキムチ鍋で「腎」をいたわってあげる事で、今日の講座を身に代えることにします。

「男のわいわい塾」、1年間、館長はじめ事務局の皆さん、お世話になりました。本年度もコロナ禍のため、講座中止、「手前料理」等できませんでしたが、「館外学習」「お酒の講座」「味噌づくり」等は要望通り受講させていただきありがとうございました。次年度も上記講座に本日の「薬膳」の献立表を含めた料理実習講座を希望いたします。白石 健彦さん



地域未来塾 くわのっ子スクール 「宿題応援！書き初め教室」



ぼくは、小学校最後の書き初め教室に参加して、楽しい思い出ができました。初めて参加したのが4年生で、先生から貸してもらった筆の書きやすさと、ていねいに教えてもらい、ほめてくれた先生方のおかげでいつもより上手に書けたのを覚えています。今回は、むずかしい漢字でしたが、教えてもらいながら頑張ったので、達成感でいっぱいになりました。4月から中学生になるので、教えてもらったことを意識して、ていねいに書こうと思います。 古田さん



青少年健全育成協議会桑野支部主催 ～物づくり講座～



私は、ミニチュアパフェを作りました。楽しかったことを紹介したいと思います。1つ目はイチゴ作りです。粘土でイチゴの形を作り、イチゴに穴をあけて種を作って色を塗りました。イチゴの形を作るのが大変でしたが、ボランティアの方が教えてくれたので上手にできました。2つ目は、アイスクリーム作りです。アイスクリームはイチゴより難しかったです。上手にすることができなかった時、ボランティアの方々が「だいじょうぶ！」と励ましてくれてとてもうれしかったです。3つ目は、飾りつけです。色々な可愛い飾りが用意してありました。その中から3つ選ぶのがとても迷いました。でもちゃんと思った通りに完成できてよかったです。家や別の機会でもた違う食べ物も作ってみたいなあと思いました。

高宮さん

