



くわのみ

つなぐ・つながる・地域づくり「みそを使った料理」

講師：橋本 ヨシイさん(ヘルシークッキング教室主宰)

12月に「発酵食品」をテーマにした料理教室が行われ、その講師を務めさせていただきました。発酵食品は腸内環境をよくして免疫力を上げるとされ、最近では“腸活”には欠かせない食品として脚光を浴びています。



発酵食品は、古来より人々の生活に寄り添って利用されてきた健康的な食品で、多くの種類がありますが、今回はその中でも特に日本人の中心的な食を支えてきた「みそ」と、同じく米麴を使用した「甘酒」、「醤油麴」、そして、発酵乳製品の「チーズ」と「ヨーグルト」を使ったレシピを4品ご紹介しました。コロナ禍において行動制限をされることも多い中、多くの方にご参加いただき、感染対策を取りながらの作業でしたが、楽しそうに作業されていたことが印象的です。また、若い世代の方々も参加されていたので、伝統的な発酵食品の魅力をほんの少しですが、お伝え出来たのではないかと思います。

<実習メニュー>

- ・鶏肉の醤油麴付けと焼き野菜の丼仕立て
- ・即席べったら漬け風・カブと大根の甘酒漬け
- ・鮭の石狩汁
- ・ヨーグルトのチーズケーキ
- ・リンゴソース



みつけたらよんでみよう おすすめの絵本

筆：たかみや みちこ

つるかめ つるかめ

ぶん：なかわき はつえ え：あずみ 虫(むし)



「つるかめ つるかめ」と聞いたことがありますか？この絵本は、不安になったときとなえられてきた、むかしから伝わるおまじないが7つ集まっています。



雷や地震、病気など、生きてると不安になる瞬間がたくさんあります。自分の力ではどうしようもないと思ったとき、むかしの人たちはこのおまじないのこぼれをとなえてきたそうです。

こどももおとなも、ドキドキして、こわくなるものです。そんなとき、この絵本を思い出してみてください。そして、となえてみてください。

きっと心に寄り添って、励まし、勇気づけてくれることと思います。



“つなぐ・つながる・地域づくり” 布花のクリスマスリースづくり&保育園児へのクリスマスプレゼントづくり 講師：今泉女子専門学校：渡部セツ子先生と学生8名

学生の声 今回、クリスマスブーツ・リースづくりをお手伝いしました。事前に準備をしている時は、ちゃんと教えられるか不安がたくさんありました。当日になってみると、地域の方が優しく和気あいあいやることができました。地域の方々との交流が減っている中、学校で学んでいることを教えられる機会があってこの行事に参加できてよかったと思いました。

保育所へ行き、クリスマスブーツを渡しに行った時は、ワクワクしながら待つ園児の姿が“とてもかわいいな”と思いました。一人一人に渡す時、園児は目を輝かせながら嬉しそうにお礼を言っていて、こちら側まで嬉しくなりました。

今回の活動を通して、地域の方々との交流がこんなにも楽しいことだということを学びました。このような機会を作ってくださった公民館の皆さん、地域の方々、ありがとうございました。 **丸山さん**



学生の声 新校舎建設のために今年から桑野地区に仮校舎が移りましたが、あまり地域の方たちとお会いして交流する機会がなかったので、今回桑野保育所の子どもたちへのプレゼントとクリスマスリース作りをお手伝いでき、とても嬉しかったです。主にクリスマスリース作りをお手伝いしたのですが、最初はきちんとできるかととても不安でドキドキしていました。

リースづくりが始まると、皆さんから作り方や代用できる材料のこと、学校でどんな勉強をしているかなど、たくさん質問していただき、緊張もほぐれて楽しくお話しすることができました。

みなさんで作ったプレゼントも保育所に届けに行かせてもらい、子どもたちの笑顔と言葉に元気をもらいました。今回は、普段交流のなかった地域の方々と交流できる貴重な機会をくださり、本当にありがとうございました。今回のことを忘れず、これからも頑張っていきたいと思います。 **吉田さん**

