

大代

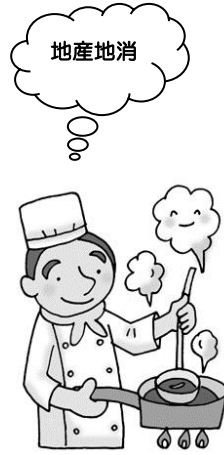
婦人会だより

No.184

H29.10.13

無事終りましたクッキングフェスタ

婦人会長 佐藤 京子



参加していただいた皆さんの手にトレーに乗ったゴーヤの味噌のおむすび2個、夏野菜のジョン、キウリとオクラの和風ナムル、牛肉とトマトのスープ、カスタードプリン。150人の参加者に食べていただいたのが8月26日(土)。

地域の介護予防教室きずなグループの15種類のバイキングを食べていただいたのが8月23日(水)。きずなグループのバイキングを黙々と早朝に作りました。

また25日(金)1時からJAの調理室でクッキングフェスタのス

ケジュール説明と衛生面の注意、調理説明と明日の10時に会議室へ完成した5種類のメニューを運べるように料理の下ごしらえを始めた。

私は夏野菜のジョンの係に呼ばれました。

夏野菜のジョン?どんな料理か分からないので、不安な気持ちになりながらレシピ通りに材料を計ったり、切ったり、調味料を混ぜ合わせたりしました。使った三瓶中山農場の牛ひき肉は7・6kg。

今回参加した支部長のメンバーに中山農場の住田さんもおられ、お嫁さんもつぼみくらぶの部長で、2人で手伝いをされました。

ピーマンを半分に切って種を取ったものと、玉ねぎ、ニンニク、牛肉、調味料を合わせたものと全部の材料を合わせた頃に分かってきました。日本で言うピーマンの肉詰めでした。

韓国の料理で小麦粉をまぶして卵液につけてゴマ油で焼くのだそうです。始めから日本の「ピーマン

の肉詰め風です」と教えてもらったから、こんなに緊張しなくて済んで、手際良くも出来たろうにと思いがら。

でも一つ「ゴーヤは縦に切って種をくり抜くのよね。」と話す声に「エッ?」と思い、「ゴーヤは2cm輪切りに」と先生は言われていたと思いつながら、作業が忙しくそのままでしたが、ゴーヤは輪切りになっていました。



普段の自分の調理の仕方とは違うので、家の光のスタッフさんからは「疑問に思ったら先生に声をかけて下さいね」の声が毎回聞かれます。私達も今年でフェスタは5回目ぐらいでしょうか。慣れてきたものでわからなければ「先生」と呼びます。切り方をひとつ間違えても150人分なので大変なことになります。

5回のフェスタで5人の先生に会いました。藤野先生、枝もん先生、森の熊のような先生、若いハツラツとした勝先生、しらいのりこ先生。「こんなに150人も料理をするのは私も初めてです」と言われる先生、「夏にするので傷みが心配です」と言われる先生。「この手伝いの人数で、2日間で料理が出来るか心配なので増やしてくれませんか」と言われた先生。

結局、主婦歴ベテランの面々で始めの人数で丁度よく仕上がりが、先生もビックリとホッとされていました。

私は夏野菜のチョンの係でも玉

ねぎをみじん切りにしたのと、ピーマンのへたを肉が出ないように上手に取ったのと、カボチャを1.5cm幅に切ったのと、ナスを切って水につけて上のテーブルでは邪魔になるのでテーブルの下に置いたのと、当日は肉詰めしたピーマンとゴージャスを、卵をくぐらせて調理室の外でホットプレートで焼いて、150人分のしょう油と同量の酢とすりゴマのたれを作っただけでした。

出来上がり、私達も皆さんが来られる前にお先に調理した物をいただきました。

甘い物の好きな私はカスタードプリンが一番に食べました。カラメルもプリンもおいしかったです。今回のプリンは簡単で皆さんおいしかったと言われました。今年も5回目のクッキングフェスタが無事終了しました。



JAKッキングフェスタに

参加して

下市支部 田辺幸子

八月二十六日(土) 十時半、そば道場前に参加者十名終結、3台の車に分乗して、家の光クッキングフェスタ会場JA石見地区本部に向かった。十一時半到着。会場一杯の参加者、私達は後方の席に陣取る。十二時開会の挨拶の後、講師、料理スタッフの紹介(二十名)、レシピの紹介、そしていよいよお待ち兼ね試食会。

《メニュー》

- *ゴーヤ味噌のおむすび
- *夏野菜のチョン(韓国風ピカタ)
- *キュウリとオクラの和風ナムル
- *牛肉とトマトのスープ
- *カスタードプリン

の五品

《参加者の感想、所見》

○スタッフの皆様の手作りの料理、何もしないで試食させて頂く幸せに感謝



○ゴーヤ味噌のおむすびは初めて
頂き存在感あり、自分も作って
みたいと思った。

ゴーヤの切り方少々大きすぎ、食
べにくかった。

○スープ、プリンは大変おいしかっ
た。

○後の二品、もう少し味があればと
思った。(薄味)

○JAの方から・・・地産地消、米
の消費拡大の声があった。

《参考》

米の研ぎ方

- ・冷たい水ですばやく研ぐ
- ・やさしく研ぐ
- ・ざる研ぎはしない

JA「家の光」

下市支部 永井恵子

今回、年5回行っているJA「家
の光」を紹介します。認知症の予防



に役立ちますよ。

内容は、「クロスワードパズル」、
「体操」、「歌」、「読み聞かせ」、「手
芸」、「料理」と色々な事をしていま
す。

まずはクロスワードパズルで頭
(脳)の活性化。問題を読み考える、
なかなか答えが出てこない、意味は
分かるのに文章に出来ないもどか
しさ。とんでもない答えで、皆で大
笑いすることもあります。

次は体操、座ったままでします。
意外に難しい時もあり間違えて、ま
たまた大笑い。

そして歌の時間は、童謡や懐かし
い歌で昔を振り返り、読み聞かせで、
ためになるお話を聞かせてもらい
ます。

最後は料理教室です。「ワイワイ」、
「ガヤガヤ」口も動けば手も動く。
賑やかですよ。皆さん手早く調理し
て、大代婦人会さすが必要です。

考えて見れば、頭、体、口と全部
使う料理は、一番認知症の予防に良
いのかなと思います。我が家で、孫
の食事を考えなければならぬ私

は、予防に役立っていると考えてが
んばりましょう。

朝九時から昼二時頃までの五時
間位の間で、「ギョツ」と詰まった
活動で、とても楽しいですよ。

皆さん、参加しませんか。



最近の我が家

川上支部 笠井とし子

この前まで毎日暑いと思いが
ら過ごしていましたが、急に朝晩寒
さを感じる様になってきました。

先日、敬老会の手伝いに行かせて
頂き、参加された方々のとても元気

な姿に驚きました。

我が家の義父も九十三歳になりましたが、家の回りの草刈りを殆んどして下さり、月一回の受診もバイクで大田まで出掛けています。

義母は、八十八歳になり膝や腰が痛いながらも野菜作りをしてきています。二人共元気で家を守ってくれる事にとても感謝しています。

私は何年か前から膝が痛いと思いつつも、いながらもそのままにしていたら、今年に限界になって、ヒアルロン酸を打つ事になり、何回か受診して以前よりも良くなりましたが、全く痛みが無くなった訳ではなく、何とか一日の仕事をこなしています。一番の治療は痩せる事だと言われるのですが、今は食欲の秋です。「ちよつと難しい・・・かな」なんて思っています。

今は大人四人の生活で以前より静かな毎日です。たまにやって来る孫達の顔を見ると不思議と笑顔と元気が出てきます。

これからも家族皆が元気でいて欲しいと願う今日この頃です。

俳句

あすなろ句会



椿 花田時子

赤と白引き立て合いて彼岸花
伝統の秋の彼岸の植木市

下市 今田文子

新米を離れ住む子に親心
仕舞風呂疲れを癒す虫時雨

川上 岩田律枝

栗拾ふ母の姿を偲びをり
荒畑ほすきに穂芒ほすきなびく昼下がり

椿 柿丸寿枝

曼珠沙華夕日たちまち飛び火せり
枇ははの癖ははなどを話題に栗の飯



朝晩がすっかり肌寒く
なつて参りました。
体調を崩されないうよう
お気を付けください。

