

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.73

発行 2020年4月
八尾市パーソナルサポートセンター
大阪府八尾市本町 1-4-1-201
TEL:072-999-7900

ジャガイモにオシャレな装飾を

寒空の下、畑で収穫していたジャガイモは一ヶ月寝かしてました。そうしないと美味しくならないからです。そして、ジャガイモがよいよ美味しく頂けるときになりました。

作る料理は、ハッセルバググポテト。北欧スウェーデンの国民食ともいわれるほどの定番の家庭料理です。調理技法としてジャガイモをアコーディオンのように切り込みを入れることから、別名アコーディオンポテトとも呼ばれるそうです。

ジャガイモを切り落としてしまったりギリギリまで切り込みを入れなければならないという点に注意して調理を進めなければなりません。オーブンで焼いた後、アコーディオンのように開いた状態にできるのでしょいか？

調理当日になりました。まずは準備作業からです。ハッセル



バググポテトは皮のまま食す料理なので、ジャガイモに付いた泥を丁寧に洗い流します。私はその間に、必要な道具や材料を確認してました。何が必要なのか分からなくて不安でしたが自分の思う必要なものを一通り揃えておきました。

切りすぎ防止を兼ねた割り箸をジャガイモとまな板の間において切ってみると『あ・・・！』少し戻り返ったところを切ったので割り箸効果が得られず、切り落としてしまいました。気を取り直して少しずつゆつくりと切れ目を入れていき、何とかアコーディオンのように出来ました。

ジャガイモの下準備を終え、ソース作りに取り掛かりました。オリールオイルまでは順調でしたが、パジルやチーズを入れる際、振っても振っても粉が出てきてくれません。最後の仕上げ、ソースをジャガイモに掛ける作業で、ここでもジャガイモの切れ目を開くのが大変で四苦八苦しながら掛けました。後はオーブンにお任せ。出来上がりは、じっくり焼き上げられながら段々とアコーディオンのように開いてくれて良かったです。



異国のマウス

わかごぼうは

失敗できる場所

家とは違う場所へ出かけた。でもいきなりは不安。お話できなくても一緒に過ごしてみよう。失敗しても構いません。そこからたくさんのことを学べるから。

利き手ではなから方で美文字の

逆利き手で文字を書くこと、驚くほど集中力や記憶力がアップするらしい。でもそんな機会は滅多にないので今回は、逆利き手で集中力・記憶力アップそしてただ書くだけじゃなく、綺麗に書けるようにトレーニングをしながら脳を活性化させよう。

一定期間、各自で自宅トレーニングをして後日、文字の綺麗さや脳の活性化が実感できるようになってるか感じてみよう。どれだけ自分をアップグレードできるかは、各自の努力次第だ！

美文字トレーニング

美文字トレーニング

美文字トレーニング

日々の努力が大事です



違和感ありあり



八尾市社会的居場所事業

わかごぼうに 来ませんか？

☆参加対象になる方

- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい
- 家族以外の人との関わりが薄い方
- ※また、その方のご家族・親族の方もご相談いただけます。(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。そんなあなたに答えるための社会的居場所です。

自分のペースで参加できます。



開催時間：毎週木曜日14:00-16:00
開催場所：わかごぼう
八尾市南本町7-6-23
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

お問い合わせ & 参加申込み
電話：072-992-6921
✉ : wakagobou@yaops.jp
電話受付時間：9:00-17:00 (祝日除く月～金)

ウニもあまるよ

神チャーハン、ジャンクな香り

巷で最近話題になっていらいしいものを見つけた。その名も『神チャーハン』。どんなものかと調べてみると必要なものは、意外にもご飯、卵、即席めん、ネギと手軽なものでした。料理のところがかりとして、も良いかと思いい、企画しました。どんな味になるのでしょうか？

当日、三種類の即席めん。安定のしょうゆ味、一番おいしいと言われている塩味、トリツキーなトムヤムクン味。即席めんは常備していることもあるので、作りたい時に作れるなど感じました。僕は、一番おいしいといわれている塩味を担当しました。

まずは、即席めんをジップロックに全て投入。僕の方はずんなりと容器から出てくれたのに対して隣で同時進行していたメンバーの即席めんは麺だけが

容器の中で引つかかっているのか底を叩いても出てくれなくて少し苦労していました。袋に移し替えたら、袋の外から綿棒でまるで土木作業のような音を響かせながら砕いていき、砕いたものを容器に戻し、水を入れてふやかしている間に、フライパンで溶き卵とご飯を炒めました。

その後、即席めんを入れて水分がなくなるまで炒めていたら、中華鍋を使っていた僕に鍋を振るよう指示が出たので恐る恐る振って水分を飛ばして器に盛ると、出来上がりはまあまあ良い感じでした。

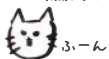
○試食してみ

味わいは某大手メーカー品を使っただのもあって安定しており、チャーハンにすることでききこむようにあの味を楽ししむことが出来ました。同じような要領で自分の好みの味わいを探すのも面白いのかも感じました。



わかごぼうニュース編集

わかごぼうでは、毎月参加者が企画した活動内容を参加者自身でコンテンツにしたニュースを編集して発信しています。



是非次号もご覧ください

製作は、時間との勝負！

日に日に暖かくなって春が近づいているのを感じる最近。ちよつと趣向を凝らしたものを作ろうという事で、あられを鶴の形で作る事にしました。春巻きの皮を使つての繊細な作業。上手く鶴になるのでしょうか？

折り紙で鶴を折る経験をした方は多くいらつしやると思います。ですが、今回は紙ではなく、春巻きの皮です。まず、準備として、春巻きの皮を裁断していきました。僕は裁断担当で、正方形にするのは難しかったです。皮の用意を終えると、鶴の形に折っていきます。乾燥防止と接着剤として、片面に油を付けて折るので、紙のときのように思うように折れませんでした。しかも、油を引いていても、生地が乾燥は早く、ちよつと手間取ると、端から固くなって割れてしまつたり折り目の端が欠けたりしました。その対策として皮に水をつけてみると、今度は柔らかくなりすぎて、折るのが難しくなつたりして大変でした。

そうやって四苦八苦しながら折つた折り鶴に食紅に粉砂糖を混ぜたもので着色して、トースターで焼きました。苦労したのもあって、出来上がりを見たときはとても嬉しかったです。

○春巻きで折り鶴を作ってみ

春巻きの皮を使つて作る折り鶴は難しかったです。油でベトベトして折りにくかつたり、乾燥して固くなつたところは割れそうでヒビも入つていてやっついのか迷いました。

折り紙に比べると、勝手が違つていてサイズも小さいので、根気が必要となつて苦戦しました。



桜色のサプライズ

出会いもあれば、別れもあるのが春という季節です。今回は、お世話になつた方への感謝を届けるべくサプライズ会を開催しました。サプライズという事に経験の浅いメンバーばかりだったので、どこまで隠していられるか、うまくいくのかと不安に思いながら当日を迎えました。

当日は、厚い雲が垂れ込める生憎の天気。ですが、おもてなしの食事などを準備しました。途中、不測の事態にもメンバーで話し合つて解決していき、イベント開始することが出来ました。生憎の天気にも拘らず、人数も集まつて和気あいあいと食事やゲームをお世話になつた方も、楽しんでくれていて企画を立案したメンバーは感無量でした。ピンゴでは中々ピンゴにならなかつたり、リーチばかりが続いたり大いに盛り上がりつつ、イベントも終わりへ。感謝の気持ちとして個人的なプレゼントやメンバーで考えたプレゼントを喜んでもらえて良かったなと感じました。

終わってみると、楽しかつた分寂しさが強く感じます。残つたメンバーで、イベントの振り返りなどを話しながら帰り支度を終え、それぞれが次に向かうため、一歩前へ踏み出しました。



これからのわかごぼう



新型コロナウイルス感染症拡大防止のための緊急事態宣言に伴い八尾市からも集団で活動するわかごぼうの運営休止が言い渡されました。ですので来月号は、「休みの期間の過ごし方」「こんなことやつてました新コロナ対策」等のテーマトークをテレワークで進めていきます。こんなときこそひとりにはよくないみんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に着けよう。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。