採れたて!!
わかごぼうニュース
No.78
発行　2020年9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

涼やかな装い、時間との闘い

今年も酷暑の夏です。そんな季節にぴったりな見た目も爽やかなレモンタルトを作りました。タルトと言えば、カスタードなど詰めるのが普通なのですが、今回作るレシピは、その部分をレモンの味のゼリーにアレンジしたものです。これに使われるのは、はちみつ漬けのレモンです。当初、作業時間を考えて市販のものを使う予定でしたが、見つけるのがむずかしかったので事前に用意することにしました。

当日、タルト生地も市販のものを用意したので、作業はゼリー部分を作るくらいでした。粉類を混ぜ合わせて、沸騰したお湯の中に少しずつ溶かしていきました。僕は、以前のイベントで混ぜ過ぎると固形になったのを思い出して、混ぜる手をどのくらい動かせばいいか悩みましたが、ダマの出来ていない綺麗なゼリー液が出来ました。

ここで事前に漬け込んでいた、はちみつレモンの出番です。タルト生地に見栄えがよくなるように敷き詰めていき、そこへレモンが浸るくらいの量のゼリー液を加えて、一旦冷やし固めました。十五分後、冷やし固めたものに残りの液を入れようとすると、室温でも固まると注意書きにあった通りゼリー液が固まっていて、もう一度加熱して液状に戻しました。ここで、またハプニングが起きました。ゼリー液が足りないのです。レシピのタルト生地は市販の物より高さがあり、市販のものでは溢れてしまうと考えて二つ用意したのですが、幅が市販の方が大きくて微妙に量が足りなくなりました。とりあえず一つを綺麗に出来るように量を微調整しました。冷え固まったタルトに飾りつけをすると爽やかなで涼やかなレモンタルトになりました。

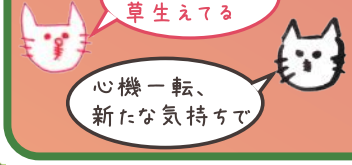
○食べてみて

・甘みが足りないような感じでした。レモンが酸っぱくて漬け時間が足りなかったかなと感じました。見栄えは置いておいて、刻んで入れた方がよかったかも。

・美味しかったけど、皮が気になる。

新しい畑、草むしり

わかごぼうで利用している畑が新しく生まれ変わりました。今年の四月に畑横道路の拡張工事が始まり、わかごぼうで使用している畑の一部を削り道路を拡張するため、この半年間農園が使えない状態でした。それがやっとこの九月に工事完了のお知らせが、スタッフは工事後の畑を見ていましたが、現役生はタイミングがなく見られていませんでした。ちょうど二か月に一度行っている農園の早朝清掃時に、初お披露目されることに。



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い。
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。

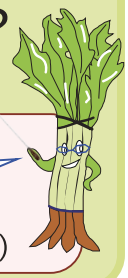
ウラもあるよ

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。
そんなあなたに応えるための社会的居場所です。

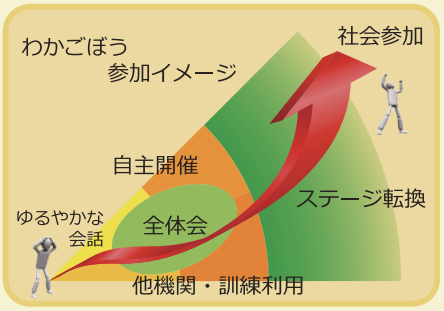


開催時間：毎週木曜日 14:00~16:00
開催場所：わかごぼう
八尾市南本町7-6-23
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

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：10:00-17:00（祝日除く月~金）

八尾市社会的居場所事業「わかごぼう」について

スモールステップを積み重ねて
自己を認容し元気を回復した後、
自身が望む社会参加を実現する
拠点になる事業です。



固形から液体に、液体から固形に

トルコで古くから親しまれているお菓子、ロクムを作りました。ロクムは、英語圏ではターキッシュディライト（トルコの悦び）と呼ぶそうです。食感的にいうと、日本では、ゆべしに似ているとか。

必要な材料はとてもシンプルで、水と砂糖、コーンスターチ、ナッツ類です。かかる時間も、一時間もかからずに出来上がります。

まず、水と砂糖をきつね色まで火にかける作業をしました。僕は、色の変化を注意深く観察しながら、次の工程に移れるよう準備をしていました。すると、ここでハプニングが起きました。

砂糖水がだんだん結晶化してきたのです。本当なら液状のまま、きつね色になるはずです。どうやら、混ぜ過ぎが原因で中の水分が蒸発してしまったようです。

再度水を加えなおして、結晶化して鍋にへばりついた砂糖をヘラでこそぎながら溶かして、今度は無事にきつね色に仕上げることが出来ました。

そのあと、水で溶いておいたコーンスターチを少しずつ加えて艶が出た飴状のものに、砕いたナッツ等を混ぜ合わせ、最後に型に流し込みました。その際、若干水分量が少ない生地に仕上がっていて、トロトロ落ちるものだと思ったものがボトッという音ともに型に落ちて、これは成功しているのだろうか、不安に思いながら、完成を待ちました。

○食べてみて

・砂糖の甘さが強く、ナッツの香りや食感、思いのほかプルリとした食感を味わえました。個人的にはもう少し甘さ控えめなら言うことなしでした。

爽やかな香り、少しほろ苦く

別の企画の材料だったレモンが余ったので、昔から親しまれているレモネードを作りました。

レモネードは多くの国で親しまれていて形式は様々ありますが、ポピュラーなものだとアメリカの子供が小遣い稼ぎに露店を開く、なんていうイメージがあります。

なので、作り方も子供でも作れるくらい簡単です。材料は、レモンと砂糖、蜂蜜です。レモンをクエン酸で代用、なんてこともあるようですが今回はレモンを使いました。

僕は、レモンを輪切りにするたびに薫る強い爽涼な香りが部屋中に拡がるので、とても気持ちよく作業を進めることが出来ました。

切ったレモンを容器に並べて砂糖をまぶして、蜂蜜も加えて全体をしっかり混ぜれば、後は冷蔵庫で寝かせるだけです。

ふたをしようとすると、何だか入れ物と蓋の大きさが合わない…。煮沸消毒の際に縮んでしまったのかと肝を冷やしましたが、すぐに謎は解けました。ただたんに、もう一つ用意していた一回り小さいの容器のふたと気付かずに使おうとしていただけでした。そのあとは、容器とセットのふたを閉めて、冷蔵庫に入れました。

最後の最後で小さなハプニングはありましたが、今からシロップの完成がとても楽しみです。

○飲んでみて

・一週間経って、ようやく飲み頃になりました。今回は炭酸で割りました。割ってみると、うっすら白い色の中に程よくレモンの果肉が浮かび、炭酸のつぶがパチパチと弾けるたびに気持ちのよいレモンの香りが漂ってきました。シロップは作った際に、これでもかという量の砂糖と蜂蜜を詰め込んだのですが、飲んでみるとさっぱりとした味でそれらを感じさせず、飲みやすかったんのですが逆に飲み過ぎてしまいそうで危ないかもしれません。初めて作りましたが、大成功と言っていい出来上がりで良かったです。

・レモンの果肉や香りが少しあって、美味しかったです。

小さなピースをはめ込んでいけば

≪前号の続き≫パズル始めました。

長期企画で取り組んでいたジグソーパズルがようやく完成しました。一つのことに長い期間、取り組んだ感想を書いてもらいました。

約一月近くをかけて、わかごぼうに活動日とは別の日に通って、ゆっくりと一ピース、一ピースをはめ込んで自分が選んだジグソーパズルの完成図と同じ絵に近づけていく作業は地道でした。

僕にとって馴染みのないパズルの組み立ては、初めに端のピースを集めて全体の枠を作る工程以後は、どう進めていけばいいのか分からなかったです。ここの場所のピースを集めてみようとピースの山から選り集めていたら、他の場所のすごく特徴なピースを見つけてそちらに気がいってしまったりと思い通りに真っ直ぐ事を進められませんでした。そんな中で、何より気を付けたのは保管場所と作業場所へ移動で崩してしまわないように毎回神経を集中しました。そして最後の一ピースをはめ込む瞬間は、気持ちが高まって思わず声を上げていました。そうして出来上がった一枚の絵を見たときは達成感が強く心に沁みました。始めたときは不安が大きかったですが、コツコツと積み上げて完成したものを見て、することが出来て良かったと思います。

これからのわかごぼう

来月は、ちょっとワンランク上の朝食にぴったりなエッグスラット、雲のようなフワフワな食感を目指すパン作り、写真をより綺麗に撮るための撮影ボックスづくりや調理道具の整理＆買い替えなどを予定しています。もちろん、いつものボランティアやテーマトークもありますよ。

みんな似ている。ひとりはよくない。つながる力を身に着けよう。八尾市社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。

各イベントは天候や参加人数により延期や中止の場合があります。