

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.80

発行 2020年11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

## 真の赤なりリンゴ、香りと衣纏って

暑い夏や台風を越えて、実りの秋になり、真つ赤なりリンゴの美味くなる季節がやってきました。パイ系のお菓子は、ここわかごぼうではあまり作る機会がありませんでした。

ですが、リンゴといえればやっぱりアップルパイです。旬のものを楽しみたい、ということもあって、型を使わないパイを発見しました。

アップルジュストウルーデルという巻いて作るタイプのドイツやオーストリアのアップルパイです。

まずは生地作り。強力粉に食用油を入れながら練っていき、まとまったところで一時間ほど生地を寝かせます。

寝かせている間に、中に入れるフリンダグ作りをしました。アップルパイによく使われる紅玉というリンゴをいちよう切りにしたもの、レーズン、砂糖、パン粉を混ぜ合わせて、最後に

シナモンを入れて出来上がりです。休ませていた生地をめん棒で破れないように注意しながら、薄く薄く伸ばしていき、そこに先ほどのフリンダグをのせて、くるくる巻いていきます。一巻きするたびに溶かしバターをたっぷり塗ることは忘れずに。後は、オーブンで焼き上げれば完成です。

オーブンが鳴り、出来上がったものを取り出すとまだ切ってもいいのにシナモンの食欲をそそる香りを纏わせて出てきました。

最後の仕上げに、粉糖を上から振りかければ、完成です。

バターを沢山塗ったので、パイ生地はサクサクでナイフを入れるのは難しかったですが、それは美味しさの裏返しでした。

〇食べてみて

・期待を込めて熱々のうちにさつさく一口。サクサクの食感と出会い、後からリンゴの甘さがやってきました。そこへ、程よいレーズンの酸味と鼻にぬけるシナモンの香り。大成功ではないかと思うくらい満足いく出来栄になりました。

・リンゴだって感じで少し甘くて、パリッとしてレーズンも合って美味しかったです。



香りも味も一級デュー!

## 被写体をより美しく!

このわかごぼうニュースに付きものなのが、写真です。もっと上手に、尚且つ綺麗に撮りたいと思って調べていくと、撮影ボックスという被写体に光を当てたり、背景を白などの単色でまとめて撮影を助けてくれるものを目にしました。

さらに調べていくと、百均の材料で簡単に作っている方の作り方を見つけたので、真似て作ってみることにしました。



改善点をいくつか見つけたので、今後改良を重ねてクオリティ向上を目指します。

食べなくなる写真とか?

まだまだクオリティを上げて

## 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。そこからたくさんを学べるから。

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。



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)

自分のペースで参加できます。

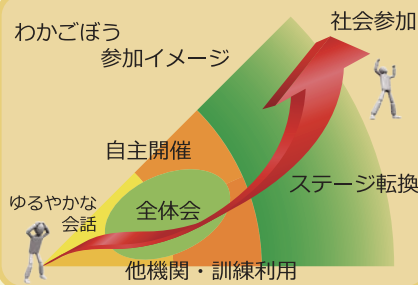


ワンもあまるや

## 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。



普段からよく目にするインスタントカップ麺。お湯を注げばすぐに食べられる手軽さで、お世話になることもしばしば。

そんなインスタントカップ麺をちよつとアレンジを加えて楽しむことも、おうち時間が増えている最近にぴったりにかと思ひ、挑戦してみました。

今回、作ってみたのは企業さんが公式で出していた「インスタントカップ麺たこ焼き」です。

たこ焼きと聞いた時、僕は大阪人としては縁のある食べ物なので、面白く楽しく作れそうだと思います。

作り方は簡単。カップ麺を砕いて、小麦粉、卵、水を混ぜ合わせ、お好みでタコなどを入れたたこ焼き器で焼くだけです。たこ焼きパーティーの際に、変わり種として出すのもいいかもしれません。

具材を混ぜ合わせて、たこ焼き器に投入するだけです。

## 作業はスピード勝負、球を目標にして

意外とこれがむずかしかった。生地が思うとおりに流れてくれないのです。もう少し小麦粉が必要だったのか、それとも水分が足りなかったのか？次があるとする必要検証がもしもありません。菜箸などである程度満遍なく広げて、後はひっくり返しを繰り返すだけです。

たこ焼きを作る時の要領で、くるくる竹串で球を作るの意識しつつ回していきます。そうして、出来上がったものは見た目は見慣れたたこ焼きそのものでした。普段から親しんでいるカップ麺にアレンジを加えて違った面が見れて楽しかったです。

●食べてみて

見た目たこ焼き、味が違った。カップ麺の味、そのものでした。でも外はカリッ、内はフワッを強く出すことが出来て食べごたえもあって満足感が充分にありました。



●展示物を見て

- ・ギリシャやローマなどの展示物コーナーは、歴史的にも古いものが多くて荘厳でした。
- ・一番印象に残ったのは中国の漢から三国時代にかけての展示物でした。個人的にその時代が好きなのもあって、当時の馬具などの展示物にロマンを感じました。
- ・メダイヨンの動物絨絨毯は、六畳以上ありそうなくらいの大きさに割りに薄くて模様も複雑に織られていて、作るのに半年以上かかりそうと思いました。見ごたえがあった。

特別展示の日本の展示コーナーでは、仔犬図は純粋に可愛らしさが伝わってきました。曜変天目茶碗は、角度で色が変わる茶碗で、今回の茶碗は色の変化が少なかつたので、変化の多い茶碗を見てみたいと思います。



## トンネルを抜けた先は。。。

《前号まで》行楽日和のミニステリーツアー。車は高速道路を経て、どこへ向かうのでしょうか？

休憩を挟んだ後、車はどんどん山の中へ。右に左にと、車が動くたびに車内も揺れます。本当にどこに連れていかれるのかという不安と、何人かが車酔いになりながら、山道を走った先にあつたのは…。

美術館でした。ここが、今回の目的地ようです。

車を降りるようになって、受付などを済ませた僕たちを待っていたのは、豊かな緑に囲まれたトンネルでした。受付の人の説明では、トンネルの向こう側に美術館があるそうで、徒歩チームと電気自動車チームに分かれました。僕は運動がてら、徒歩チームになりました。トンネルは中世の雰囲気も感じさせる作りで、その中世っぽいトンネルに現代的な電気自動車が入っていく様は中世と近代が重なつたような不思議な感覚になりました。

美術館を初めて見ることが出来たのは、トンネルをもう少しで抜け切るといふ位置に差し掛かつてからです。そうして、正面に見えた美術館は、三角形を組み合わせたようなガラス屋根で、現代的デザインなようでしたが、屋根の形は茅葺き屋根のような昔の日本の原風景に出てくるような形で、不思議と親しみを感じられました。

## 畑始動、匂いの匂い

長らく放置していた農園に、役目を与えるべく動くことにしました。まず、やるべきことは植える野菜選びです。会議で大まかな候補は出ていたものの、今は十月下旬で選べるものも限られてたので、ホームセンターで実際見てみて決めることにしました。

種コーナーに足を運び、数あるうちから僕が選んだのは、大根、ほうれんそう、空豆、そして変わり種として虹色菜です。虹色菜は茎の部分が赤や黄色といったカラフルに色づく野菜で、サラダなどに向いているそうです。

必要材料を購入して、畑に移動して次に行ったのは長らく放置していた畑の土の改善です。

育てるには栄養のある土にする必要があり、新しい土と肥料が必要です。ですが、この肥料が凄く大変でした。ホームセンターから畑までの道中、車中は肥料の匂いが強くて、その匂いを我慢してはいただけませんでした。その上、作業中もその匂いが付いて回るので元から重労働の慣れない畑作業に加えて、きつい肥料の匂いは、疲れる体には堪えませんでした。こんなに汗をかいて、匂いにも耐えたのだから美味しく育ててほしいものです。

### これからのわかごぼう

来月は、紙をちぎって絵を描くちぎり絵や瓶などを使って小さな癒し空間を作る苔テラリウム、塩漬けから燻製までの行程をするベーコンづくり、毎年恒例の年末大掃除を予定しています。もちろん、いつものボランティアアやテーマトークもありますよ。

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。八尾市社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。

