

働くが遠くに感じるあなたへ

就労準備支援事業所

わかごぼう

No122

ボウル vs ジップロック手作りシャーベット対決

夏の暑さがじわじわと迫り、梅雨の湿気も重なって、わかごぼうのメンバーたちもすっかりバテ気味。

「何か冷たいものでも作ろうか？」そんな一言から、今回のシャーベットづくり企画がスタートしました。

いろいろ調べてみると、家庭でもできる手法がいくつかありました。

そこで今回は、「ボウルで氷冷却する方法」と「ジップロックを振る方法」の二通りを採用し、どちらが早く、うまく作れるのかをみんなで検証してみることになりました。ついでにシャーベットにするジュースもメンバーそれぞれ好きなものを選びました。ジュースを選ぶ段階から、このジュースをシャーベットにしてみたら面白そうだと想像が膨らみます。

ここからは実際に参加したメンバーの感想を紹介します。

ジップロックづくり



・シャーベットを作るのは、思ったよりも難しかったです。作れたのですが、

シャーベットというよりは、シャーベットよりの冷たい水になってしまいました。



それでも、なんとか形にはなったので良かったです。

・私は午後の紅茶を選びました。普通のジュースじゃないし、「紅茶ってどうなんだろう…」と少し恥ずかしい気持ちもありましたが、他にやりたいものも思いつかず、これに決めました。実際に作ってみたら、周りが苦戦している中、なぜか私だけすんなり成功してしまっ、ちよつと拍子抜け。



でも、成功したこと自体は嬉しかったし、自分で選んだジュースでうまくいったというのは、ちよつとした自信になりました。

ボウルづくり

・選んだジュースは「モンスター」。実は人生で一度も飲んだことがなかったのですが、スタッフさんに「これイ

インちゃん？」と言われて、なんとなくそれに乗っかってしまいました。後になって、選んだことを少し後悔することになった。



最初はボウルを使って作っていたのですが、糖分が高すぎて全然凍らず、途中でジップロックに切り替えました。



そこからは、ひたすらシャカシャカ振るのみ。体感十分くらい振り続けて、ようやく凍りはじめてホットしました。



完成したモンスターシャーベットは、味はまさにモンスターで、少しだけ炭酸も残っていてパチパチした食感でした。なかなか面白い体験になりました。

これからシャーベットを作る人には、糖分の少ないジュースを選ぶのが、最初からジップロックで作ることをおすすめしたいです。

涼を味わう七夕ゼリー作り〜失敗も笑顔に〜

わがごぼうでは季節を感じる体験を行いました。七夕にちなみ、涼やかなゼリーづくりの企画を実施。

青色のゼリーや水色のゼリーを作り、見た目も涼やかなゼリーを作ろうとしたのですが、まさかの展開が続きました。

そんなトラブルに翻弄されながらも、ゼリーづくりに挑んだメンバーたちの感想をお伝えします。

・七夕ゼリーを作りましたーと言いたいところですが、トラブルが発生してしまいました。綺麗に色付けしたゼリーを透



明のサイダーゼリーに入れて七夕ゼリーにする予定が、色付きゼリーがなかなか固まらなかったの

で、冷蔵庫に入れて一週間冷やした状態にしていたところ、カビが生えてしま



ました。とても残念でしたが、サイダーは残っていたのでサイダーゼリーだけでも作りました。



・しっかりと固まったサイダーゼリーを仲間がクラッシュゼリーにしてくれたことで、キラキラ光る透明ゼリーが完成しました。



・イチゴとメロンのシロップをかけると、見た目にも鮮やかで、手作り感のある一品になりました。

・ゼリーをひと口食べた瞬間に感じた懐かしさ。しかし、その正体はすぐには思いつきませんでした。

試しに赤いカキシロップを一滴垂らしてみると、それまで透明に近かったゼリーが赤く色づき、輝いて見えたのです。再び口に運んでみると、まるでゼリー入りのマシユマロのような味わいに変化。不思議なことに、シロップをかける前には感じなかった「マシユマロみ」が一気に現れました。

「料理は科学」とよく言われますが、それを実感できた瞬間でした。



梅シロップで、熱中症対策を万全に！

夏の農園活動に備えて――

本格的な夏の訪れまで、あと少し。近年の夏の暑さは異常とも言える厳しさで、わがごぼうの農園活動もその影響を大きく受けています。日陰のない畑で、風もほとんど感じられない中での活動は、猛暑日には十分が限界。雑草取りや水やりといったちよつとした作業でも、すぐに汗びっしょりになります。

こうした環境下でも安全に活動できるようにと、これまでは、スポーツドリンクと塩分タブレットを用意していましたが、今年は新たに、熱中症対策のひとつとして「梅シロップづくり」を企画しました。自分たちで作った梅シロップを農園活動の前後に飲むことで、水分と塩分をおいしく補給し、体調を整えるねらいです。



当日は、旬の梅を手に取りながら、参加者が協力合つてシロップづくりに挑戦。下処理から瓶

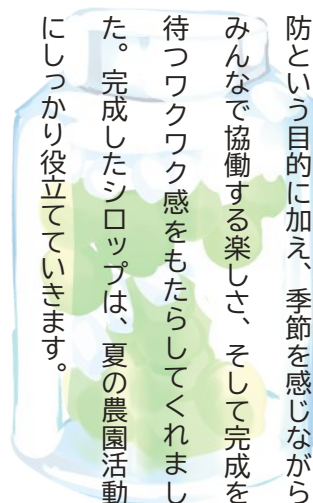


詰めまでの作業を、和やかな雰囲気の中で進めました。以下は、参加された方の感想です。

・梅シロップづくりは家で何度かチャレンジしたことがあったのですが、みんなでやると楽しくあつという間にできました。少しずつ梅シロップになっていくのが楽しみです。

・毎年この時期に梅仕事をしたいと思っていて、なかなか材料をそろえられていなかったのですが、わがごぼうで作ることができてよかったです。メンバーに梅の下処理の仕方を教えてもらえたので、スムーズにできました。出来上がりが楽しみです。

今回の梅シロップづくりは、熱中症予防という目的に加え、季節を感じながらみんなで協働する楽しさ、そして完成を待つワクワク感をもたらしてくれました。完成したシロップは、夏の農園活動にしっかりと役立てていきます。



香りで守る、夏の畑時間 虫対策

夏の農園で問題になるのは、暑さだけではありません。暑さとともにやってくるのが、あのいや〜な虫たちです。汗だくで作業していると、「ぶん」と音を立てて近づき、まるで【餌が来たぞ】とばかりに群がってきます。作業が終わるころには、あちこちにかゆみの痕が…。そんな虫たちへの対策として今年は手づくりの虫よけスプレーと蚊取り線香づくりに取り組みました。

ハッ力油や無水エタノール、精製水を使ったスプレーや、粉を練って型に詰める蚊取り線香づくり。素材に触れながら作る工程は、まるで理科の実験や工作のようで、参加者それぞれにとって思い出深い体験となりました。

ここからは、実際に参加されたメンバーの声です。

・私は虫よけスプレーを家でも作ったこ



とがあったので、今回はクローブという香料入りに挑戦しました。クローブを砕くのは少



し大変でしたが、完成すると達成感がありました。畑で使ってみたところ、虫刺されがなかった



・蚊取り線香をつくるのは初めての経験で、型に詰める作業に夢中になりました。



・蚊取り線香づくりでは、べたべたしてねっちょりとした素材に触れ、独特なおいの中でこね回していると、頭の中は人になったり魚になったり、時にはチョモランマになったりと、さまざまなイメージが浮かびま

した。最終的に3つに分かれて別の形になった線香たち。次にそれらと出会ったとき、自分が何を作ったかはもう覚えていないかもしれません。でも、そのほうが線香としての役割を全うしやすい気がします。

自分で作ったお昼ごはん だし巻き卵に挑戦

「家では料理をほとんどしない」と話していたメンバー。

昨年、わかごぼうのイベントでカレー

作りに参加し、そのことを家族に話した

ところ、「家でも作ってほしい」と頼まれ、

実際に家族に振る舞ったそうです。少し

照れながら、そのエピソードを話してく

れました。その後は料理の機会がなかつ

たようですが、この日は午前中から来所

しており、午後も活動に参加する予定

だったため、「お昼ごはんをどうしよう

か」と悩んでいた様子でした。そんな中、

「せっかくだから、自分で作ってみよう

かな」と本人が決意。私は、その挑戦を

そつと見守ることにしました。

・今日は、何十年ぶりかにお昼ご飯を自

分で作りました。

メニューは、シンプルながらも定番の

「だし巻き卵」と「ウィンナー」です。



まずは近くのスーパーへ買い出しに行き、食材と調味料を調達。わかご

に調べておいたレシピをもとに、だしを薄めた液体や水溶き片栗粉を作り、卵液と混ぜ合わせました。

そしていよいよ、勝負の時。フライパ

ンで焼き始めましたが、正直なところす

べて感覚頼り。火加減も

焼き時間もよく分から

ず、とにかくやってみる

しかありませんでした。



なんやかんやで、ごく普

通のだし巻き卵が完成。

さっそく美食してみる

と……「あれ？」味がほ

とんどしない？

よく考えてみると、卵

液に入れたのは「だし」

と「片栗粉」だけ。塩や

醤油を入れていなかった



ことが原因でした。こうして【味の薄い

だし巻き卵】が出来上がったわけですが、

ウィンナーと一緒に食べたり、醤油をか

けたりして工夫しながら美味しくいただ

きました。

就労準備支援事業
わかごぼうってどんなところ？

「働きたいけれど、今すぐ働くことはむずかしい」

そういった悩みを抱える人が集まり、
わかごぼうでの活動を通して、**働くための準備**をする場所です。

どんな人が参加しているの？

働きたいけど不安がある

生活リズムが乱れている

お仕事や学業から離れている

ブランクがあって不安がある

少しずつ社会参加を目指したい

コミュニケーションが苦手

様々な悩みを抱えている方が参加しています。

わかごぼうに参加することで

人と話す練習ができる

人との繋がりができる

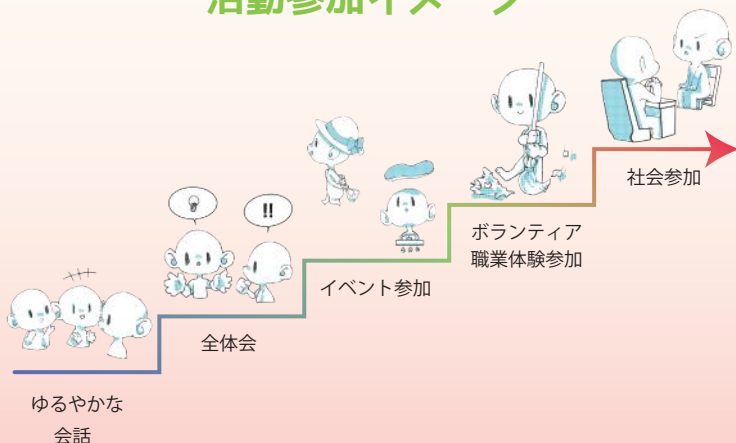
失敗を恐れず挑戦できる

自分を変えることができる

お問い合わせ・参加申し込みは

072-973-6210 までご連絡ください。 受付時間：9:00-17:00（祝日除く月～金）

活動参加イメージ



※ステップアップする期間は利用者毎にペースが違います

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