

採れたて!!

# わかごぼう

No.47

発行 2018年2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



市場にタコを買いに行きました。集合は朝五時でした。普段そんな時間には起きていないのでお互いに起きる努力をするようになりました。前日早めに寝て早く起きた人がラインする作戦でしたが、ライン来たのが三時半過ぎとか早すぎやろと思つた。目が覚めたので予定よりも早めに家を出てみたらレンタル屋さんに誰一人お客様がいなかつたり、パン屋さんがもう仕事始めていたりとびっくりした。

五時に全員無事に集合して市場へ。途中、朝ご飯を買ひにコンビニ寄つたり、早朝の繁華街の様子を見に行つたりしたので、市場に着くのが予定よりも遅れてしまつた。それでも、まだ七時になつていない。市場は生臭かつたけど人がたくさんいて活氣づいていました。色々な魚が

丸ごと並べられていて普段あまり目に出来ない光景でした。特に印象に残つたのは十代後半くらいの子が働いていて冷凍された魚を捌くのに斧を使つていたことです。

お目当てのタコを探すため市場の中をぐるりと回ると四、五キロほどの大きいタコと自分が合つた。イメージ通りだけど思つてたりも大きい。お店の人には段を聞くと職人らしいぶつきらぼうな返事ではなく、思つたより優しく教えてくれた。予算オーバーだったのでも、別店でもうちょい小さめのを目の前で絞めてもらつた。それを見て「ありがとうございます」の重要性を改めて認識した。タコを持ち帰つてお店のおばちゃんに教わつた通り、塩で揉んでヌメリを取つて、内臓も取つて下茹でしたら白いタコが一気に赤くなつて丸まつた。

## 朝の市場へ仕入れに行こう



ワカツクダサイヨ!



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学べるから。

わかごぼうは

### 失敗できる場所



**あよつじだけお母さんの気持ち**  
早朝の仕入れ組が下茹でしたタコを使ってタコ焼き、刺身、香草焼きを作りました。  
ただ、今回は元々小食な参加者が多くて、「みんな、食べますか?」って聞いたけど、あんまり食べてくれなくて、わかつていただけ悲しかつた。美味しいのになあ。お母さんの気持ちが少しだけわかつた気がする。



開催時間：毎週木曜日13:00-15:00

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

### ☆参加対象になる方

「自分なりの社会参加の実現を考えたい」と望まれる方で次のうちひとつでも当てはまる方

- ◇6ヶ月程度、就労や訓練・試験勉強等から遠ざかっている自分を変えたい方
- ◇少人数の会話から話すことに慣れて自信を持ちたい方
- ◇行動範囲を広げるきっかけや家族以外の人と接点を持ちたいと望まれる方

※また、家族・親族のことでお悩みのある方もご相談いただけます。（ご予約下さい。）

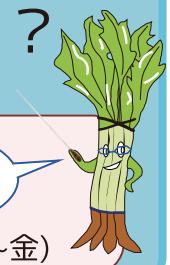
お問い合わせ&参加申込み

電話：072-992-6921

E-mail : 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。



わかごぼうに  
来ませんか？

八尾市社会的居場所事業

## ハーブで身体の抵抗力を高めよう

八尾市でもインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいるところへ、たまたま参加した学習会でハーブティーをお裾分け頂きました。

そこで、わかごぼうにあったハーブやスパイスと合わせてブレンドティーを作り免疫力を高めるミニイベントを開催しました。取りあえず、ざつと効能を調べて紙に書き出して一覧表を作りました。次に香りを嗅いでみると、知らない香りもあって近い香りを記憶を頼りに例えるのですが、人によって全然違う例えになつていて興味深かったです。近い香りに刺激されて忘れていた記憶が甦つてくるのかもしれないと思いました。

香りに夢中になり過ぎて試飲する時間が取れなかつたので味わいは想像で補うことになりました。ブレン

ドハーブティーは良い香りや飲みやすさも重要なポイントですが、今回は目的別の組み合わせを効能重視で考えていきます。（飲めたらしいね飲めたら）

○エキナセア＆エルダーフラワーメイントで免疫力向上ブレンド。葉っぱい味わいで冷めると酸味が強くなりました。

○ルイボス＆ハイビスカスメインで美容効果ブレンド。更に酸味が強いのですが女性人気一位でした。

○様々なスパイスメインの胃腸強化ブレンド。スパイス多めなのでほとんど薄いカレースープのような味わいでした。

全てのブレンドにハイビスカスとジンジャーが入つてるので、体温上昇と疲労回復効果が重なり新陳代謝が活発化して身体がポカポカします。ちょっと元気になりました。

特定のアレルギーの原因となる要素を含まないアレルギーフリー食品というものがありますが、今回製法や肝心の食味にどれほどの違いがあるものなのか？通常製法と比較してみました。

題材は割と簡単にできるバタークッキーです。

通常製法では生地を寝かせる工程があるので先に作りました。バターを湯煎で溶かし過ぎてちょっと焦りましたが、無事に生地は完成。生地を寝かせてる間にアレルギーフリー製法に取り掛かります。

小麦粉を米粉、バターをココナッツオイル、砂糖をハチミツで代用して卵と牛乳は使いません。ボールで生地を捏ねるのではなく、材料全てをビニール袋に入れて揉み込んでいくのですが材料が混ざりにくいです。「本当にこれでいいのかな？」と半信半疑で続けました。キュッキューとまるで片栗粉を握り込んでいくような不思議な感触から

クッキーに近い感触になりましたが米粉ではグルテンが生成されず、つなぎもないで生地がまとまりません。

成形するにもボロボロと崩れやすく、時間が経つて乾燥すれば、どんどんひび割れていきます。ここは本当に時間との戦いで大変でした。成形後、手やクッキングシートに油がすぐ付いていて「こんなに染み出るほど油が入つてるのはだなあ。」と思いました。オーブンで焼いている間、ココナッツとハチミツの甘い香りがずっとしていました。

両方とも焼き上がったので食べ比べてみます。通常製法のクッキーは普通に美味しいです。そして、アレルギーフリー製法のクッキーは「ガリ！バキ！バリ！」とおよそクッキーでは出ないはずの固い音がしました。甘みは結構強いものの尖った風味で全体的に固く、粉っぽいわけではないけれどクッキーとは別の物に思いました。通常製法のクッキーの美味しさとアレルギーフリー製法で通常製法と同等の食味を作る難しさを感じました。

## 想像以上に勝手が違いました

その日は最低気温がマイナスで確かに寒かったです。が、パッと見は曇りで所々晴れる感じの寒空でした。

野菜スープに使う小力<sup>カブ</sup>とネギの収穫をしに畑へ向かって雪が降つてくるか」と思いました。まあ、

小力<sup>カブ</sup>もネギも辛いというか簡単にスポーツと抜けましたが、やっかいなのはここからでした。引き抜いた野

菜に着いている土を洗い流す作業をこの天候でしないといけません。水道の蛇口を強めにして一気に洗い落します。冷たいというか手が痛かったです。そして、

何故か雪が強く降つてきました。さすがにこの展開は厳しい。このままだと手が凍るので急いで土を洗い落としました。しかし、畑から戻る頃にはピタリと雪が止んだのです。この日は収穫の神様に見放されていた

ようです。

収穫してきた野菜で作ったスープは野菜の切り方も水の量もコンソメの量もかなり適当でしたが、最後にちゃんと味を調えたのでそこそこ美味しく仕上がりました。他の参加者から「美味しい」と言ってもらえて嬉しかったし報われました。



### これからのわかごぼう



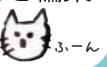
よいよ寒い冬が終わりを告げ、待ちに待つ暖かい春がやってきます。

早速、春夏野菜の選定と畠づくりに取り掛かりたい所ですが、その前に冬野菜の最終撤去作業が待つています。今年度のやり残し企画もできる限り実施して新たな参加者と共に新年度を迎えましょう。

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



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。



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。

