

採れたて!!

わかごぼうのニュース

No.81

発行 2020年12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

パンの串に何を挟もう。

候補は無限大

秋晴れの休日に、わかごぼうで交流会を開きました。

昼食も含めたイベントを予定していたので、昼食を何にするかを会議の中でよく話し合いました。その際に前々から興味があったホットサンドメーカをスタッフさんから借りることが出来たので最終的に決まったのが、ホットサンドです。

こういうイベントでは用意を張り切りたいので、何が必要か色々相談しました。

買い出しの日、参加メンバーでスーパーに行き、具材を何にするか決めることにしました。

まずは、パンです。なんといつもこれがないと始まらないので、具材を挟むことも考えて、六枚切りを二袋と十枚切りを一袋をカゴに入れました。次に、挟む具材選び。何を挟んでも良く、ある程度のものであれば、美味しく可能性があったので



逆に自由度が高くなってしまい、悩むことになりました。

何とかハムやチーズの無難なもの、チョコレートや大福など少し冒険したものを色々と揃えました。

会計を済ませ、わかごぼうに戻って調理スタートです。今回使うのは、電気式の一枚ずつ焼くタイプでした。調理は個性が出て、パンに卵ポケットを作ったり焼いてみたり、ジャムや大福を詰めてみた

甘いサンドを作ったりしました。途中で、具材を詰め込み過ぎて挟んでいたチーズがすごい勢いで挟んで出てしまったりというハプニングがありました。それも楽しい時間の一コマとなって、楽しい空間でした。

〇作って食べてみて

僕は、二回分のホットサンドを食べてしまっほど堪能しました。

直接、割り入れた卵を挟んだサンドは中の火の通りが甘く、思いのほか黄身が出てきてしまい食べるのが大変でした。

サラダチキンやポテトサラダを詰めたパンは挟み過ぎたみたいで、三分間自分で蓋を押さえていました。味は美味しく出来たので良かったです。

個性爆発チキ



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。

チキからせいの代替わりです

今年も、干支コンテストがやって来りました。来年の干支は、丑です。参加メンバーが、それぞれ個性的な丑を描いてくれました。来年の記事の一区画を、賑わせてくれる干支デザインはどれになるでしょうか？



八尾市社会的居場所推進

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。

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)

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

ウラもああるヤ



火に油を注ぐ

ただ焼くだけで美味しく頂けて、様々な料理でも使われるベーコン。そんなベーコンを今回、一から自分たちで作ってみることにしました。行程は三つあります。まずは、初めの行程である塩漬作業からしました。

ブロックサイズの豚肉に、塩などの調味料が中までしっかりと浸透するように全面にフォークで穴を開けていきます。

衛生面も考えて使い捨ての手袋を装着して、いざ穴開けです。

使ったフォークが小さいものであったのと脂身の部分が意外に堅かったため、なかなか良い感じに刺さってくれませんでした。しかも、脂身が溶けてきてフォークを持つ手が滑ってうまく力が入りませんでした。そんな苦労をしながら下処理を終えて、塩とコショウ、ブラウンシユガー、ブランドーソとしてお好みでハーブなどを入れて、しっかりと全体に揉み込みま

溶ける脂に用心

した。漬け込んで数日間、豚肉から出た水分をふき取ったり、お肉をひっくり返したりして、次の行う工程は、お肉の塩抜きです。この塩抜きをしっかりと出来ない、とても食べれたものではありません。

保存袋からお肉を取り出し、水で表面を洗ったら水を溜めたボウルに入れてその上から少量の流水を掛け流します。この状態で数時間放置します。二時間程度放置した後、お肉の水分をしっかりとふき取ってバットに置いて冷蔵庫で乾燥させます。

塩抜きから四日後、乾燥させたお肉を燻製させる時が来ました。冷蔵庫で乾燥させていたお肉は、表面の水分が完全に飛んでいて硬くなっていました。燻製のためにまずは燻製機を組み立てをしなくてはなりません。

僕は、燻製機を見るのは初めてで組み立てに少し手間取りました。手間取りながらも設置を完成させて、いよいよ燻製です。ここで今回、試みとして『燻製に必要なのは煙の量なのか、煙当てる時間

なのか』という実験をしてみようということになりました。通常の長時間燻すやり方とウッドバーの量を三倍にして時間を三分の一にしたものを試してみることになりました。

いざ始めようとしたとき、ハブニングが発生しました。着火用のバーナーが見当たらないのです。代用としてガスコンロとトングを使って着火することにしました。道具の事前確認の大切さを改めて痛感しました。お肉をU字型に吊るして、燻製開始です。まずは、三倍のウッドバーと短時間燻製のやり方をしました。時々、煙や中の状態を確認しつつ待っていると、煙だけだったウッドバーが火を出していました。非常にまずい状態です。どうやら原因は肉の脂身。溶けた脂が火に垂れて、まさに火に油を注ぐを体現する状態でした。急いでアルミホイルを皿に見立てて油を溜めれるようにしましたがアルミの耐久が火力に負けてしまっ使用物になりました。このため、予定より早くベーコンを取り出すことになりました。『ベーコンらしくないかも』と不安に思いながら、取り出してみると予想していたよりもずつとベーコンらしく出来上がっています。

次に通常のやり方のものをしていきました。先ほどの反省も踏まえて、脂身を先にある程度削いでから燻製することにしました。結果、一回りくらい小さくなりましたが、安全に燻製するのに必要な犠牲性です。燻製が完成するまで四時間。時々、様子を見ながらただひたすらに待ちました。出来上がったベーコンは、香りが優しく感じました。初めてのベーコン作りは色々な試みと合わせたので印象深い出来事になりました。

○食べて比べてみて
違いとしては、三倍の方は香りがガツンと強く感じましたが、通常の方は優しく香りが長く楽しめる感じでした。



そして、今回の自家製ベーコンづくりですが、二種類とも失敗した点が一つ。それは塩抜きです。食べてみるまで分からなかったのですが、塩気が強く残っていてたくさん量を食べられないと感じました。

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

小さな芽吹き、イキイキと

十月中旬に植えた作物の様子を、水やりも兼ねて成長を日々観察しました。種まきから十日ほど経った頃に、畑に小さな緑が。ホウレンソウと虹色菜が芽を出していました。ホウレンソウの方は沢山蒔いたこともあつてか、満遍なく小さな緑を芽吹かせてくれて、畑をにぎやかにしてくれました。

数日後、遅れて大根と空豆も無事に芽を出してくれてホッとひと安心でした。そこから、日を追うごとにそれぞれ芽の数を増やしてくれて、嬉しくなりました。作物の中で、ひととき元気なのがホウレンソウです。芽吹いた数もさることながら、イキイキと一か所からいくつも幼葉が顔を出していました。それに対して、大根や空豆、虹色菜は面白いことに発芽した場所となかった場所があきらかでした。この違いは、蒔いた場所の違いなのか、土の栄養の偏りなのか条件の違いに色々考えさせられました。

そんな偏りがありつつも、三種ともいくつかは芽を出してくれていたため、これから順調に成長すれば残念ではありませんが、間引くことになりそうです。

これからのわかごぼう



来月は、この時期乾燥する空気を改善すべくフェルトで作る加湿器づくりや見た目も可愛くエアリーな食感を楽しめる千ヨコづくり、部屋を彩るアイテムにヒンメリづくり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。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。