



小雨二モ負ケズ

10月16日(水) 台風26号のため 暴風雨

開講式/前期継続の受講生10名に、新しく入塾した3名を迎え、志も新たに後期講座が始まる。
ノルディックウォーキング/受講生でもある清水元雄さんを講師に、基礎から説明を受け、悪天候のため浅川体育館の中を歩く。その後雨も弱まり外の坂道を実際に歩いてみると、ポールがあると無いとの違いを強く実感。



はさみ片手に真剣な面持ち

11月27日(水) 晴れ

剪定講座/当初予定していた13日は季節外れの大雪で延期に。徳間小学校を受講場所にお借りし、教わりながら実技。講師の先生にお借りした刈り込みばさみの切れ味のよさに驚きつつジヨキジヨキ。



切っためんがくっつかないように…

12月11日(水) 晴れ

調理実習/お待ちかねの手打ちうどん作り。まずは中力粉と塩を混ぜ、こねて踏んで寝かせる。その間におつまみ4品を作り、つけだれを作る。めん生地をのばし、細く切る。茹で上がったところで、自分作の手打ちうどんの美味しさを文字通り噛みしめる。美味。



わかつき なかちで
男子大楽
男子厨房に入る
(調理実習)

今回は、市販のうどんでもイケル!「うどんのつけ汁」を紹介します

作り方

★★★ うどんのつけ汁 (3~4人前) ★★★

- (1) 下準備 ①生姜のみじん切りを作る。(皮をむき、みじん切りを作る) 水とき片栗粉を作る。
②だし汁を作り、合わせ調味料Aと合わせておく(特に西京味噌は良く溶かしておく)
③水を入れた小さなボールとおたまを用意する。(アク取り用)
- (2) 深めのフライパン(又はホーロー鍋)に、少量の油をひき、中火で生姜(みじん①)を炒め、香りが出たら、挽き肉と酒を入れる。
- (3) 挽き肉が白くなったら、出し汁+合わせ調味料A(②)を入れて、煮えてきたら、浮いたアクを取り除き、水とき片栗粉でとろみをつける(注)。味噌汁用のお椀などに盛る。
- (注) 沸騰したら少し入れてかき混ぜ、また沸騰したら少し入れてかき混ぜるを繰り返す。(3回位) ※冷でも温でもおいしいよ!

レシピの一部を紹介

材料

- (1) 合挽き肉 100g
生姜 1かけ(10~20g)
酒 大2
水とき片栗粉 (片栗粉 大2+水 大2)
- (2) だし汁450ml
(鰹と昆布の合せだし(顆粒)1袋(~1/2袋)+水)
- (3) 合わせ調味料A
(味醂 大2、濃口醤油 大3、西京味噌 25g)

行事名	月日	時間	場所	関連部会等
子ども科学体験教室	1月19日(日)	9時30分~13時~	コミュニティセンター	青少年部会
お母さんの何でもトーク	1月24日(金)	10時~12時	コミュニティセンター 三登山ホール	民協・福祉部会
若槻子ども文庫おはなし会	2月14日(金)	10時30分~12時	コミュニティセンター 三登山ホール	福祉部会
大人と子どもの冬季スポーツ大会	2月23日(日)	8時30分~	コミュニティセンター	青少年部会