



8月号

さやまだい

公民館・地区センターだより

2018年8月
平成30年



基礎から学ぶ男の料理教室 「和食・文化と作法(きまりごと)」



7月10日(火) 9:00~13:00 狭山台公民館 調理室にて、土田丹智子先生(料理研究家)を講師に迎え、7名の男性受講者に基礎からの料理方法や、調味料の配合量が明記されたレシピを基に教えて頂きました▼最初の「万能出汁」の作り方は、鍋に水を張り、昆布を乾いた布巾で拭いて入れ、30分~1時間たってから火に掛け、昆布が緑色に変わったら鰹節を入れるなど基本作業の指導がありました▼「白米の炊き方」は洗米方法の指導や、水を入れ30分待ってから炊飯機のスイッチを入れるなど教えて頂きました。



手際よく指導する土田先生



ぶりの照り焼き

そして本日の料理メニューの事前準備作業をしました▼「かぼちゃと鶏の煮物」では、かぼちゃの種をとり4~5cmに切る。鶏肉は下味をつけてさっと焼きます▼「ぶりの照り焼き」は、切り身に下味を漬けて10~20分経ってから、小麦粉を薄くつけてから焼きます▼「きゅうりの南蛮炒め」は、きゅうりに塩をまぶし、板ずりし10分置いて、洗ってから4~5cmの長さの4つ切りにします▼その後3品の本格調理は、調理専用鍋に調理具材と、専用出汁を入れてから火を入れます。かぼちゃと鶏の煮物では、アルミホイルと鍋蓋を、2重の落とし蓋として利用しました▼受講者が調理方法を教わった後に、交代しながら実践するので覚えやすい印象を受けました。



きゅうりの南蛮炒め



かぼちゃと鶏の煮物

また調理合間に、和食・洋食の文化の違いや、作法(きまりごと)、料理に合った皿形状の選び方の指導や、それぞれの食品が、体に与える効能の解説もありました▼Aさん:4年前から独り身になったので、男の料理教室に参加しています。沢山作って冷蔵庫に保存すると飽きるのので少なく調理します▼Bさん:20年間やっていた家庭菜園を止めたら、奥さんから調理をするように要求があり、男の料理教室を受講し始めました▼全員で味見をしながらの昼食会には、私も参加して大変美味しく頂きました。

(村上記者)



こども環境講座 廃食用油から固形石けんを作ろう!



7月26日(木) 10時から調理室で小学生1年生から6年生13名の小学生が石けん作りをしました▼まず、さやま環境市民ネットワークから派遣された講師より作り方の説明と注意点のお話がありました▼その後調理室の真ん中にバケツを置き、子供たちはそれを囲みます。バケツに水850mlを入れ、苛性ソーダ450gを少しずつ入れます。そうするとその液体は90度にも届くくらいの熱さになります。それをゆっくりと40度位まで冷ましたところに料理に使った廃油を少しずつ混ぜていきます。油が混ざっていくにつれてだんだん水あめ状になっていきます。これを牛乳パックにつめます。各作業を全員が順番に体験しながら石けんになっていく様子を確認しました▼パックに入れた水あめ状のものは各自持ち帰り1か月乾燥させると白い固形石けんになります。参加した子供たちは皆熱心に話を聞き作業も的確にこなして喜んで作業していました▼帰りにはパック詰めした石けんの素を大事に持ち帰りました。この日はカブトムシのお土産もあって全員ニコニコ顔でした。

参加しての感想:手作りした石けんは、油汚れが良く落ちると聞きました。靴下や運動靴洗い、換気扇やレンジまわりにお皿洗いやお風呂の掃除にと活躍すると思いました。

(牧野記者)



マスクと軍手で準備OK



水に苛性ソーダを入れて



石けんの素完成