

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人て一ねん・どすこい倶楽部

「電子レンジ専用炊飯器」を試してみました 編集部員取材

Q1) きっかけは何ですか？

新型コロナウイルスの

は？

付属の計量カップ(1

2合であれば約13分で出来上がりです。

感染予防で、不要不急の外出を控えて一日中家に

測り、お米を本体容器に入れてとぐ。中蓋を利用

Q4) 美味しくできあがるのですか？

意外と簡単に美味しく

できあがり

ですか？

何か、自分にできることは無いかと考えている時

に、たまたまネット通販で、今回の調理道具の宣伝が目にとまりました。

Q6) どんな方におすすめですか？

私は、今までご飯を炊いたことがありませんでしたが、これを使うと、毎回ご飯を炊くのが、楽しくなります。まるで、

我家には、多くの家庭で普及しているIHやマイコン炊飯器が無く、価格は

千円だったので躊躇なく購入してみました。

Q7) 今後の予定は？

昔からご飯を炊く秘訣は、「はじめチョロチョロ、中パッパ」と言われていますので

Q2) どんな商品なのですか？

写真のように、耐熱ポリプロピレン製で、2リットルの本体容器、上蓋、中蓋、計量カップ、しゃもじの5点セットです。

Q5) この商品の良いところは？

電子レンジを手動で、そのように操作してみたいです。もしこの炊飯器を使用する仲間ができれば、情報交換をしたいですね。

お茶碗は大きさが分かるように並べたものです。

これで2合までのご飯が電子レンジで出来ます。

Q3) ご飯を炊くステップ

して水を切る。次にその中へお米の量に合った水を入れて1時間位つけておきます。その後は、中蓋と上蓋をして、500ワットの電子レンジの場合、



少人数分であれば、簡単にご飯が炊けること、どこにでも片付けができることです。今までは電

子レンジで2分で出来上がるパックライスを食べ

ていましたが、この炊飯器を使用すると、実際に自分でご飯を炊いた達成感があります。

Q1) きっかけは何ですか？

新型コロナウイルスの感染予防で、不要不急の外出を控えて一日中家に

測り、お米を本体容器に入れてとぐ。中蓋を利用

Q4) 美味しくできあがるのですか？

意外と簡単に美味しく

できあがり

ですか？

私は、今までご飯を炊いたことがありませんでしたが、これを使うと、毎回ご飯を炊くのが、楽しくなります。まるで、

我家には、多くの家庭で普及しているIHやマイコン炊飯器が無く、価格は

千円だったので躊躇なく購入してみました。

Q2) どんな商品なのですか？

写真のように、耐熱ポリプロピレン製で、2リットルの本体容器、上蓋、中蓋、計量カップ、しゃもじの5点セットです。

お母さんはケーキ屋「恵比寿様からのオーダーケーキ」その15 山谷 いく

開店当時には想定できなかったことなのだが、誕生日などのオーダーケーキが多くなった。6月のある日、S会社の社長夫人から電話が入った。従業員の誕生日には五千円のバースデーケーキを届けている上得意のお客様である。

夫である社長の還暦祝いを上野のホテルで開催するので、ウエディングケーキのように会場の上空に飾り、食後にケーキカットして来客者に食べていただくとのことである。

時は梅雨時である。冷房は効いていていとはいえ、生のケーキを1時間以上も冷蔵庫に入れないで飾ることにもなる。Keiママのケーキは上質の生クリームだけで作っているの、この時だけ植物油のクリームを使用することもできない。持ち込みとなれば、ケーキを作った者の技量も問われる。忙しいとかの言い訳をして断ることはできる。だが、奥様が「値段はいくらでもかまわないから」と何度も何度もおっしゃる。しかし、失敗したら上得意を無くすことにもなる。また、欲しかったケーキスタンドを購入したばかりで、なかなか使う機会がないので、ここはチャンス。あれやこれやと電話の受け答えの最中に思いが駆け巡る。「ご期待に添えるかどうか分かりませんが、当日会場へお届けします」電話を切った途端に考え始める。親

指の太さほどのステンレスパイプがS字状に曲げられたケーキスタンドは、上、中、下段にケーキが三台乗せられる。上段にはフルーツケーキのシュガーデコレーション仕上げでスワンの還暦プレートを配し、二段目は毎ムース、下段はオレンジムースを置く。ムースは私の好きな、得意なケーキである。

夫の運転でホテルに向かう。式典広間の一段高い金屏風の横にテーブル

ルクロスが掛けられた丸い腰高のテーブルがセッティングされていた。ケーキをセッティングし、かすみ草と赤いミニバラを添えた。ムースが溶けて流れないかと不安なままホテル後にした。

後日、集金に伺うと、恵比寿様を思わせる顔立ちの奥様が、満面の恵比須顔で玄関に出て迎えてくれ「やはり、お宅のケーキは大好評でしたよ。ホッホホホ」

夫は、いくらでもいいと言ったのなら、もっともらったほうがいいと

言ったが、素人上がりのケーキ屋風に、大事なイベントに華を添えるケーキを注文して頂き、ケーキへのクレームもなく無事に還暦の会が終了しただけでも、もうお金なんかどうでもいい、そんな心境になっていた。粗相があつてはならないと、手間がかかり神経も使う仕事ではあったが、未熟な身にとつては「思う存分に腕を振るってみろー」どの恐ろしくもあり、また、作る意欲を駆り立てられる恵比寿様のお言葉だったとも受け止めた。

<6月のお惣菜>

手軽にクッキング 116

「鮭の中骨水煮缶のサラダ」

<材料> 2~3人分 (1人分98kcal)

鮭の中骨水煮缶 100g
レタス 1~2枚
きゅうり 1/3本
トマト (小) 1個

◆サラダソース

おろし生姜 小さじ1
ネギ 2cm
しょう油 大さじ1
酢 大さじ1
ごま油 小さじ1



<作り方>

1. レタスは洗って食べやすくちぎっておく
2. きゅうりはうす切りにする
3. トマトは洗って半月切りにする
4. サラダソースを作る
ネギをみじん切りにして生姜を加え、調味料を合わせて混ぜる
5. 鮭の中骨水煮缶をあけ、汁を切る
6. 器にレタスときゅうりを敷き、5をのせる
7. トマトを飾る
8. サラダソースを適宜かけていただく

◆買い置きできる鮭の中骨水煮缶を使って、サラダはいかがですか? カルシウムも豊富です。サラダソースが残ったら、冷や奴にかけても美味しいです。

(協力: 食育支援部)

ステイホームに転じてから

たかだ 慶子

朝5時40分に起きて6時30分から始まるラジオ体操に参加するため、10分ほど歩いて、木々に囲まれた広い公園へ出かけていた日常生活が、新型コロナウイルスの影響ですっかり変わってしまった。

ステイホーム週間の指示に従い、不要不急の外出は避けて、普段から気になっていた家の中の整理整頓を行うことにしました。同じような経験をされた方は、お分かりのことと思いますが、ことはそう簡単にはいきませんでした。

朝5時40分に起きて6時30分から始まるラジオ体操に参加したのは、少量に終わってしまった。次に取り掛かったのは、書籍類の整理でしたが、気が付けば3時間も、昔読んだ本を手にして読み続けている



しました。この書籍の整理は、身体の不活発化につながりそうなので中止しました。最後に取り掛かったのは、少し気分転換のために窓辺にテーブルと椅子を移動して「仕事場」と命名して、趣味の手仕事の専用コーナーを作りました。結局、整理整頓は、少量の衣類と書類やダイレクトメール

等の紙類となり、全体の10%止まりになりました。

朝食後、少しくつろいでから、残りのコーヒーを持って歩いて9歩で行ける「仕事場」へ向かいました。すると新たな発見がありました。窓から刺し込む光の中で、ラジオを聴き、趣味の手仕事をしていきますと、網戸越しに外を歩きます。近頃は10時30分になると「新型コロナウイルス関係の無線放送」が近くの中学校から流れてくるのを聞いて、休憩タイムとして「仕事場」から離れて、軽いストレッチ体操をしています。

新型コロナウイルスが報道されるようになってからは、不要不急の外出自粛やボランティア活動の中止などもあり、地域で人とふれあう機会が少なくなりました。夜、テレビを見てみると、画面に映る人影が恋しくなり、今までに経

験したことがないような気分になりました。しいて言えば「軽いコロナうつ」とでも言いましょうか、寂しさを感じる時期がありました。故郷の友人たちや身内から案ずる気遣いの電話やメールを受けて、元氣を取り戻しています。

今回、整理整頓の作業は挫折してしまいましたが、「ステイホーム週間」で一つの新しい生活スタイルが見つかりました。他にもありましたが、これについては次の機会に譲ることにしたいと思います。

「シニア人材バンク 登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

買物をする ときの お願い



- ・買物をするときには、**感染予防**に加え、**他の方に感染させない気遣い**も必要です。
- ・お店によっては**買物の仕方などを制限**する場合があるので、御理解・御協力ください。

買物の際には、**咳エチケット**を守り、前後に**手洗い・消毒**をしましょう。



従業員の方々も頑張っておりますので、**協力して買物**をしましょう。



転倒やケガをしないためにも、**密集しないことが大事です。**

必要なときに必要な分だけ買うようにしましょう。

人との距離を空けて、密集を避けると、**感染の危険性が下がります。**

混雑を避けて買物をしましょう。



新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

「密」を避けて
気持ちよく買物
をしていただく
ために

- 一人一人の気づかいで、できるだけ**「密」を減らし**、**気持ちよく買物をしましょう。**
- 従業員から、レジ待ちなど買物の仕方をお願いする場合があるので、**消費者の皆様も、ぜひご協力をお願いします。**

できるだけ**少人数で買物**に行きましょう。

荷物の量などに
応じて、
ご検討をお願いします。



お店での**滞在時間**をできるだけ**短く**しましょう。

「お買物メモ」
を準備するのも
役立ちます。



混雑を避けて
買物をしましょう。

混んでいる時間
帯を避けること
も有効です。

