

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

「シニア男性のチャレンジ料理教室」取材

先月、立花ゆうゆう館で開催された料理教室に取材を兼ねて参加した。生徒は記者を含めて男性11名が10時に集合したが、料理の講師とサポーターの女性7人は、早朝から料理の下ごしらえをしていた。お米をといだり、豚肉料理の準備、かんぴょう巻き、お稲荷さん用の油揚げ等の食材の下ごしらえで、サポーターは忙しそうだった。当日のテーマは、しつかり食べて夏バテ予防とある。メニューは、五目いなり寿司、かんぴょう巻き・かつば巻き、豚の黒酢角煮、ねばねば和え物、お吸い物の5種類である。こんな沢山、本当にできるの？と記者は、半信半疑で料理教室に臨んだ。

まず管理栄養士の久我さんから本日のメニューと講師の紹介があり、早速「豚の黒酢角煮」の調理の実演が、講師の海老原さんによ



次のかんぴょう巻き・かつば巻きの実演が始まる。講師の松崎さんにより、炊き立てのご飯が大きなおひつに広げられて、準備してあった、合わせ酢を全体にかけ、しゃもじでご飯を切るように混ぜながら、うちわであおぎ、人肌程度に冷ましていく。何年経験すると、このようなことができるのであろうか？ ひよっとしたら、本職なのかもと、記者は想いを巡らせ見ていた。

ご飯の準備ができると参加者は3つのテーブルに分かれて、同席の参加者と作り方のコツ等を話し合いながら、いなり寿司に取り組んだ。詰め加減が意外と難しい。つい詰めすぎてしまう。次にかんぴょう巻きと、かつば巻きに挑戦した。これは意外と簡単に作れた。全員が作り終えると、写真のようにお皿に盛り付け、試食が始まった。どれも美味しくて、おかわりもできなかった。参加者全員、満足したと思います。特に豚



の角煮で使った黒酢の効果は抜群の味となって、この調味料の効果に納得できた。楽しく会話を弾み、食事ができた後、使用した食器類の片づけは全部男の参加者が、手際よくこなしていました。多分、自宅でも片づけは、普段から実行していることが分かるようでした。このような、美味しい料理が食べられるのであれば、時々、また料理教室の取材をしてみたいとなった。大変ご馳走様でした。



「いざ開店」 その5

いよいよ開店の当日となった。近隣への挨拶に手書きのチラシを5千枚作り新聞の折り込みに入れた。午前5時に起きてタルトの生地を焼き、カスタードクリームを詰めて冷ましている間に、子供たちと食事をし、長女を見送り、次女を自転車で保育園に送り届け、洗濯物を干した。午前8時半からまた仕事に戻った。午前10時には3人の友人が開店祝いの花束まで持参して手伝いに来てくれた。

「おつりの細かいお金、持って来たわよ。」と1人が言つと

「さすが、商家の奥様は気の付く所が違うわね。」と和氣あいあいとした様子で話していた。

エプロンは白に統一し、開店の午前11時を待った。

「はたして、自分の作ったケーキが売れるのだろうか。一人もお客様が来てくれなかったらどうしよう。店先を見るのが怖い。」という不安を感じてしまい、何かせずにはいられたかったため、明日の仕込みにとりかかった。

「いらっしやいませ。」と3人の弾む声でオープンした。狭い店内に4,5人のお客様が入ってきた。ショーケースを覗きながらケーキの名前と数を告げる。応対

山谷 いく

する2人と粗品を渡す友人の声が入り乱れ、気がついた時には100個のケーキが売れた。遅れをとつてしまったお客様はクッキーとバターケーキを買ってくださり、午後1時には完売となった。

3人の助っ人たちは、「また明日来る。」と言いい残し帰っていった。

静かになった店内で仕込みを続ける。開店したドアを叩く人がいた。初めて接客したお客様であった。何か売ったケーキに不都合でもあったかと恐る恐る招き入れると、「あれ、もう何もないですか。」とショーケースを覗いた。

「すいません、また明日お願いします。」とほっとしながら答えました。

「開店の1番乗りで買って家族と食べたなら、また買ってほしいと頼まれました。」と言われた。

次の日に売る焼き菓子はない。生地のケーキ5種を仕込むのに精一杯で焼き菓子までは手が回らなかった。日曜は子供たちとの日で月曜日は焼き菓子作りや試作の日になるため、日曜、月曜の2日間を定休日にした。

手軽にクッキング 106

<8月のお惣菜>

「豚しゃぶサラダ」

<材料> 2人分 (1人分178kcal)

豚肉薄切り	80g
(しゃぶしゃぶ用)	
レタス	100g
きゅうり	1/2本
ミニトマト	6個
コーン缶	30g
玉ねぎ	1/6個分
酢	大さじ2
しょう油	大さじ1/2
塩コショウ	1g
ごま油	大さじ1



<作り方>

- 鍋にたっぷりの湯を沸かす
- 豚肉を広げながら入れ、ゆでる
- 2をとり上げ、水切りしてさます (ゆで水はスープに利用して～)
- レタスは洗ってちぎる
- きゅうりはスライスする
- ミニトマトは、二つ切り
- すりおろし玉ねぎと調味料を混ぜあわせ、ドレッシングを作る
- ボールに豚肉と野菜とコーンを入れ、7のドレッシングで和える
- 器に盛り付ける

◆暑い夏、お友達と一緒に楽しみランチはいかがですか!

(協力: 食育支援部)

(3) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

11回目以降は内閣府から農林水産省へ移管され、福島県で開催されました。12回目は岡山県、13回目は大分県で開催されまし

第14回 食育推進全国大会
in
やまなし
食がたくなく人と未来
健康寿命日本一の
富士の国やまなしから全国へ～

新宿から朝7時に特急に乗り約1時間半で甲府に着き、そこから20分間シャトルバスに乗り、会場に着きました。甲府は初めて行くので、ブドウ畑が一面に広がっている景色を想像してい

毎年、こちらのブースの真向かいには、学習院の先生のブースであるため知り合いが出来ました。

「オレンジTシャツが懐かしいですね。今年もどうぞよろしくお願いします。」と話しました。

会場全体が、大勢の人で賑わっていました。私は、展示ブースで墨田区の食育の説明等をしました。また東京スカイツリーの話もしました。合間に他の参加団体の展示ブースを巡り、各地の食育への取

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？

(4) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!



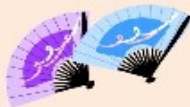
令和元年度 第2回



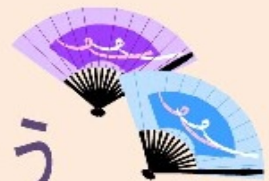
セカンドステージセミナー

～元気で100歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

立川志らら氏



の落語で楽しみましょう



日時：令和元年 9月 4日(水) 午後2時から4時まで

内容：第1部 ◇落語、立川志らら氏 (立川志らく氏のお弟子さん)

第2部 ◇簡単なストレッチ体操 加藤弘子氏(理学療法士)

◇みんなで一緒に歌いましょう 吉岡リサ氏(歌手)

会場：すみだリバーサイドホール2階イベントホール(墨田区役所併設)

参加費：無 料

定 員：200名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。(平日 午前10時～午後4時)

NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部 事務局 ☎ 5631-2577

■主催：墨田区

■企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)



つながる
墨田区

発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話 03-5608-6168

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前10時～午後4時)
メール tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jpn.org/>

読者の皆さんも、毎日、台風の進み具合を気にしながら隅田川花火大会の日を待っていたと思いますが、無事に開催されて良かったです。前号でひよっとしたら、夏が来ないのではないかと心配していましたが、まるでウソのように本格的な夏日がやってきた。私の家では、初めてエアコンの出番となり、エアコンのおかげで編集作業も楽になりました。皆さんも、水分補給をこまめに行い体調に気を付けてお過ごしください。

編集後記