

壬生野地域まちづくり協議会
〒519-1424
伊賀市川東 4539 番地の 4
壬生野地区市民センター内
Tel 45-8900 ・ Fax 45-8901
E-mail tokimeki@ict.ne.jp
URL <http://www.mibunone.net>



人権・同和&女性活動実行委員会で調理交流会

2月16日(土) 人権・同和、女性活動の両実行委員会が、今年で3回目の調理実習交流会を開催しました。当日は大変寒い日となりましたが、男性6名、女性6名の委員さんが参加してくれました。

今年は、簡単にできるヘルシーな4品をメニューとして、それぞれ作業分担し手際よく作り上げていました。料理の出来上がりも上々で、皆さん揃って美味しく頂きました。



《参加者の感想》

今回で男女合同の料理講習会は3回目、市民センターへの調理道具も完備していただき、楽しく講習を受け大変感謝しています。

生活習慣病をなくすため、自分で作る料理は最高です。特に、男性の皆さん、ヘルシー料理を是非学ぼう。また、近々料理講習会を期待しています。！！

久しぶりに料理にチャレンジした。味付けには今ひとつだったが、食べてみて美味しかった。妻にも食べてもらえそう。ヘルシーメニューで夕食を作ろうと思う。全体に美味しかったし、いい体験が出来てよかった。

3 回目の人権・同和、女性活動の両委員会で調理、懇談会をもちました。新しい参加者もあり、和気あいあいの中で料理を楽しみました。北村節子委員長の適切な指導で楽しく出来ました。男性の参加者も、エプロンがけでよく動いてくれました。また、家庭でも腕を振舞ってほしいのです！！

とりあえず、簡単にいつも家にあるような素材で作れることに驚きました。少しの工夫で簡単であるのに美味しい料理が出来上がるものですね？男性も、これからどんどん家庭の中で料理してもらわなくてはいけないと思います。来年度も引き続き料理教室を開催してもらいたいと思います。

家庭では食事係りをしています。家族の健康が気になっています。教えていただいたヘルシー料理を作っていきたいと思います。

和気あいあいの中での料理、出来より食べる楽しみが幾つになってもいいものです。健康で明るく楽しい生活を送るためにも、男女関係なく自分に合った味で、ヘルシーに作って食べてほしいと思います。

料理教室に参加した。この日は久しぶりの雪で、会場まで歩いて行った。女性活動の方に指導支援してもらい、男が料理を作ることにあまり気持ちが前向きではなかった。少し遅刻して、恐れ恐れ調理場のドアを開けたら、打合せの最中で熱気がひしひししていた。それでも私のテンションははじめは低く、仕事も消極的だった。それでも洗い物をしたり、サラダを作っているうちに段々面白くなってきた。そのうち思ったことは、自分は料理をしたりすることに、嫌ではない事に気付いていました。その思いを胸にしまい込んで、バレないように家に帰った。作った料理はとても美味しかった！！



献立(ヘルシーメニュー)

冷めても美味しい さけのタルタルソースかけ

材料：塩鮭、玉葱、人参、卵、マヨネーズ、パセリ(タルタルソース用)

- 1、玉葱は繊維にそって薄切り、人参は千切りにする。
- 2、鍋に水少々(野菜がかぶる程度)入れ、玉葱・人参を敷きその上に塩鮭を並べ、蒸し焼きにする。(野菜があれば上に乗せる)
- 3、ソースを作る ゆで卵にし、みじん切りにする。玉葱はみじん切りにし、水をよく切る。パセリも同様に上記の材料とマヨネーズをよくかき混ぜる。
- 4、お皿に鮭と野菜(玉葱、人参)を盛り付け、タルタルソースをかける。

白菜のゆず塩炒め [4人分]

材料：白菜(大3枚)、鶏ささみ(2枚80g)、ゆずの搾り汁(1個分)

①片栗粉(大3)、ゆずの皮(みじん切り少々)、塩少々、サラダ油

- 1、白菜は軸と葉に分け、軸は短冊切り、葉はざく切りする
- 2、ささみはすじを取って薄切りにし、ボールに入れ①をまぶす
- 3、フライパンにサラダ油大1を熱し、ささみを入れて炒め、こんがり焼き色がついたら取り出す。
- 4、フライパンをキッチンペーパーでふき、サラダ油大1を熱し、1の白菜の軸を炒め、葉も加えて炒める。
3のささみ、ゆずの搾り汁、塩も加えさっと炒める。

※ ヘルシーまんまる豆腐

材料 豆腐(600g)、卵白2個、人参40g、ねぎ60g、ほんだし(大2)、水(大4)、

片栗粉(小2)、水(大1)、塩コショウ少々、ブロッコリー

- 1、豆腐を皿に乗せ、レンジで3分、キッチンペーパーで包み重石をし、水を切る。(約30分)
- 2、野菜をみじん切りにする。
- 3、卵白をホイッパーでほぐし、豆腐を加えて滑らかに混ぜる。
- 4、切った野菜を混ぜ、塩コショウで味付けする。
- 5、等分してラップに包みレンジで800W2分、ラップをはがし皿に盛り付ける。
- 6、ほんだしに水を加え、つゆを作る。水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 7、餡かけにし、飾にブロッコリーを添える。

※ 豚肉とマイタケのみぞれ汁

材料：豚こま200g、マイタケ1P、ニラ80g、大根160g、酒大1、片栗粉大1、だし汁3.5cc、味噌大2、醤油大2

- 1、豚肉は酒、片栗粉をふり、なじませておく。
- 2、マイタケは小房に分け、ニラは3cmの長さに切る。
- 3、大根の皮をむき、おろし金でおろし、水気を軽く切る。
- 4、鍋にだし汁を入れ、火にかける。温まったら1の豚肉とマイタケを入れ、沸騰したらあくを取り味噌を溶き入れる。
- 5、4に醤油、ニラを加え1分ほど煮たら、大根おろしも加え火を止める。

※ ひじきとミズナのサラダ

材料：芽ひじき(乾燥6g)、ミズナ100g、ベーコン3枚

①オリーブオイル大2、酢大1、塩小1/2、こしょう少々

- 1、ひじきはたっぷりの水でもどし、ざるにあげ水気を切る。ミズナはざく切りにす

- 2、ベーコンは、フライパンに入れ弱火にかけ、カリカリになるまで焼く。キッチンペーパーに取り出し、余分な油をふき取り、さめたら食べやすい大きさにちぎる。
- 3、ボールに1のひじきとミズナ、2、Aを入れ、よく和える。

※ ひじきともやしのナムル

材料:もやし 1/2 袋 120g、ひじき大 4(15g)、きゅうり 1 本、A 醤油大 1、ごま油小 2、すりおろしにんにく小 1、白いりゴマ

- 1、もやしは洗ってざるにあげる。ひじきはよく洗いもどしてから水を切る。きゅうりは斜め線切りにする。
- 2、鍋に湯を沸かし、熱湯でもやしとひじきを一緒に 30 秒ほど茹で、水気をよく切る。
- 3、1のきゅうりと2をボールに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。味が馴染んだら器に盛る。

※ もやしとひじきのしゃっきりチジミ

- 4、上記のナムルの材料に片栗粉を混ぜ合わせて種にする。
フライパンにごま油を適量熱し、種をスプーンですくい両面がカリッとなるまで焼き上げる。両面が焼けたら、水大 2 を入れ蓋をし、1・2 分蒸し焼きにし、水がとんだら蓋を取り火を強め焦がさないように注意し、さらにカリッと焼く。好みでつけダレで食べる。

編集後記

微小粒子状物質(PM2.5)とは

中国の大気汚染の日本への影響が懸念されています。問題となっている「PM2.5」は、髪の毛の断面の大きさやスギ花粉よりも小さい。この「PM2.5」の、「PM」とは、「Particulate Matter(パーティキュレート・マター)」の略で、「粒子状物質」のこと。そして、「2.5」というのは、大きさを意味し、単位はマイクロメートル(μm)という大きさで、1メートルの100万分の1という、とても小さなもの。つまり、この「2.5」というのは、「2.5マイクロメートル」という意味になる。これが、なぜ問題なのかというと、「PM2.5」は、とても小さい粒子のため、肺の奥の方にまで入り込み、気管支炎などの呼吸器系の健康被害を及ぼすといわれている。

どのような対策が必要なのか、中国からの汚染物質にくわしい九州大学の竹村准教授は「濃度は10分の1とか、それよりも薄いような、非常に薄まった濃度で(中国から)日本に飛来してきます。ですから、一般の大人の普通の方であれば、基本的に何も影響はありません。

一応、注意が必要になってくる方というのは、やっぱりありまして、まず小さなお子さまですよ。それから、大人の方でも、呼吸器系の疾患をお持ちの方、循環器系の疾患ですよ。そういった方は、一応念のため、大気汚染濃度が高いっていうときには、注意していく必要がある」と話した。

1つの対策としては、マスクがあるようだが、例えば「N95」と表示があるもの、これは、微粒子を95%以上遮断できるものだというのが、そういった細かい目のマスクがいいという。また、九州では3月~6月にかけて、中国から汚染物質が多く流れてくるという。自治体が発表する大気汚染情報に今後、注意が必要となる。

- FNN HP 抜粋 -

ご意見・お問い合わせ・投稿は、下記までお寄せ下さい。

壬生野地域まちづくり協議会 広聴・広報実行委員会 TEL : 45 - 8900

