



# ボランティアコーナー



お楽しみ弁当

## つくし隊ボランティア勉強会 25名参加!

9月25日(木)

今回は、福祉健康の集いでメンチバーガーなどを出店して下さっている、かつ玄の瀧澤功さんを講師にお招きし、王滝で昔よく食べられていた食材を使い、今風にアレンジした料理をご紹介いただきました。また、プロが教えるおいしいカツの揚げ方や秘伝のソース作りまで教えていただき、ますますお楽しみ弁当が「おいしい!」と喜んでいただけそうで楽しみです。



揚げ物を揚げる時は高温にならない事! 泡や音で揚げ時を見計らうように練習しました。なまはし...

「見よ!これがプロのキャベツの千切りだ! キャベツの盛り付け方ひとつで、おいしくもまずくもなると教えてくださいました。

「じゃがたらこサラダ」先生が、「王滝のじゃがいもはおいしいから...ぜひ作って!」と話していました。

「田舎寄せ」茹でたそばとなすとオクラを使ってゼラチンで固めてあります。さっぱりした味...上品!

「串かつ」豚肉&ねぎ、えび&しいたけの2色盛り サクサク!!

「きのこのたきこみご飯」季節のものを食す...最高の贅沢ですね。

「なすとみょうがの味噌汁」あえてなすを大きめの輪切りにし、食べる人の興味を抱かせる工夫も大事とか...

「凍りもちの酢の物」ざらざらした凍りもちの食感が不思議! 一般的な酢の物もちょっと違う味に変身



## お知らせ 「木曽ブロックボランティア地域活動フォーラム」



今年度もやってきました! ボランティア地域活動フォーラム!!

様々な環境問題や食の偽装事件などが、私達の生活を脅かす昨今、「安心」で「安全」で過ごせるような取り組みを、みなさんと一緒に考えてみませんか。ぜひ、ご参加ください。(詳しくは、11月はじめにお配りします回状をご覧ください。)

テーマ 「今こそ考えよう! エコ&リサイクルを!」

とき 11月15日(土) 午前9:30受付 ~ 昼頃

場所 日義 農村環境改善センター(日義公民館となり)  
回状でお配りしますちらしに地図がのっていますので参考にしてください。

内容 講演会  
・演題 「日本の食文化とエコロジー」  
~安全で健康な食生活をたのしむ~  
・講師 愛知江南短期大学教授 相磯 正芳氏

エコ・リサイクル活動の事例発表  
・発表者 大桑村 早川りえ子さん

送迎の車を出しますので、ご利用ください。  
申し込みは、11月10日(月)まで  
社協へ(48-2008)

福祉施設の授産製品や地場産の特産品、リサイクル品などの販売もあります。ぜひいらしてください!!



今年度のボランティアスクールは、何かを始めるあなたのための「こころの準備体操講座」をテーマに企画中です! 日程等決まりましたらみなさまにご通知します。  
お楽しみに...