



ボランティアコーナー



お楽しみ弁当

10月25日

ご報告!

つくし隊ボランティアの勉強会13名参加!



今年の勉強会は、「科学の力でおいしさアップ!」をテーマに、調味料として定番の砂糖を、使い方を変えるだけで、料理のおいしさアップするテクニックを学びました。早速、お楽しみ弁当の調理に活かし、そのおいしさに感動でした。



講師:石黒カ也さん(栄養士)
今年集落支援員として村に移住し、滝越でジビエや料理の伝承などにチャレンジし頑張っておられます。今回講師としてお招きしました。



「香ばしいおいしさは“メイラード反応”によるものです。」と話す石黒さん。
難しい言葉に何のことやら〜!
「アミノ酸やタンパク質と糖が結びつくと化学反応もおこし、香ばしくつやつやとしたおいしい料理ができるんですよ。」と、教えてくれました。



「じゃあ、やってみましょう!」早速デモストレーション。
一般的な調理法の味と食べ比べて「うん!香ばしくてうまいな・・・」と声が聞こえていました。



・鶏むね肉の照り焼き・砂糖でもんでから焼いたむね肉はパリパリ感がなくとってもしっかり!
・肉じゃが・砂糖をはじめから入れ強火で炒めることで、香ばしくつゆのある一味違った味に!
・豚のかく煮の豚肉も、車ぶで代用・一瞬豚肉と勘違いしてしまうような食感で、おいしかった!
おいしい料理をたくさん教えていただきました。



「調味料の量はみなさんの分量でいいよ!」この言葉にみなさん「助かるわ〜」と笑顔!

お知らせ

★古切手などの収集について!★

古切手や未使用切手、未使用のはがきや投函していない書き損じのはがきの回収を行なっています。ご家庭にそのようなものがありましたら社協へお持ちください。福祉活動のために活用されている団体へ送付させていただきます。

回収場所・・・社協の入り口に置いてある切手収集箱へ入れてください。周りを1cm位残して切ってください。

回収期限・・・平成29年12月末まで

※1月以降も随時回収は行っていますが、今年の方は、12月末でいったん締め切り、送付します。

お知らせ

ボランティア講習

寄り愛茶屋開催!

今年度の「ボランティア講習会」を下記のとおり開催します。いつなるとき起こるかわからない「災害」! みんなが関心を持ち、まずは自分の身を守ることを、そして地域との連携や避難所ですべきことなどを学びたいと思います。ぜひたくさんのご参加をお待ちしています。

テーマ「突然の災害に備えよう!」

～怖い災害! パニックにならないために自分でできること～

★日時: **12月7日(木) 午後1時00分～3時30分**

★場所: 保健福祉センター

★講師: 長野県庁 危機管理防災課の職員

★内容: 午後1時～ 非常食作り体験
午後1時30分～ 講演 <災害現場の映像を見ながら聴講>
午後2時～ 避難所ゲーム(HUG:ハグ)を体験
午後3時～ 非常食の試食と質疑応答 等々

★参加対象者: ボランティア登録されている方をはじめ、ボランティアに興味のある方は、どなたでもOK!

★申し込み: 11月27日(月)までに社協へ ※※48-2008 準備の都合がありますので早めにお申し込みをお願いします。

※非常食作りについて(ビニール袋1枚でできる簡単非常食作り)
湯せんするだけでできる非常食です。災害時に活かしたい調理方ですのでぜひ体験してください。ご飯、オムレツ、さばのみそ煮などを予定しています。



「さあ盛り付けるよ。」みなさんの楽しそうな声が聞こえていました。