

藍ちゃんの家

庭の小さな畑

5月に第三藍ちゃんの家の利用者さんで、スイカ、アスパラガス、ズッキーニ、落花生などの野菜を畑に植えて、6月にはスイカが花を咲かせました。7月には収穫出来るでしょうか？



足湯でリラックス

6月7日、梅雨の間の晴れの日には藍ちゃんの家のベランダにてアジサイの花を見ながら「花見足湯」。綺麗なあじさいを眺め、爽やかな風が吹く中での足湯は、とてもリラックス出来ました。



しおり作り

藍ちゃんの家、第三藍ちゃんの家の利用者さんで「押し花」を使ったしおりを作りました。スタッフが綺麗な花を持ってきて、見て楽しんだ後に押し花にしました。利用者さんお好みの花を選んで、自由に配置して…。素敵なしおりが完成しました♪奥様へのプレゼントにされた方も見えました。出来たしおりを見て嬉しそうにされる利用者さんを見て、スタッフも嬉しくなりました。



紙芝居

式年遷宮のある今年、伊勢神宮に縁のある「斎王」を紙芝居で見てもらおうと、「かわせみ座」さんに公演に来ていただきました。絵は和紙で手作りされていて、仕掛けや音響効果も入れて見させて頂きました。公演の後には楽器や小道具にも触れさせてもらい、お話も聞かせていただきました。



シヨウガ

◇成分

シヨウガには、ジンゲロン、シヨウガオール、ジンゲロールという辛味成分が含まれていて、これらの成分は強い殺菌作用を持っています。他にも、血行を促進したり、体を温めたりする働きもあります。

またシヨウガの香り成分として、ジンギベレン、シオネールなどが含まれています。これらは食欲を増進させる働きを持っています。

◇選び方

根シヨウガの場合は皮に傷がなく、ツヤと張りがあり、ふっくらと大きな塊の物が良いとされています。新生姜の場合は、色が白っぽくてツヤがあり、茎の切り口付近が綺麗な紅色をしていて、白い部分との色合いがハッキリしているものが良いとされています。

◇調理

シヨウガには消臭効果があるため、生魚などの臭みのある食材と一緒に調理すると、その臭みを抑えることが出来ます。ただし、熱を加えることにより、効果が弱まるという性質があるので、香りを活かしたいときには皮ごと調理し、長時間の加熱を避けるようにしましょう。

ふあみりーくらぶ

親子料理教室を開催しました

今年度、第一回目の相可高等学校 村林先生の料理教室が六月九日(日)伊勢市福祉健康センター調理室において開催されました。学童部からたくさんのお親子が参加され、楽しいひと時を過ごしました。

「鶏肉の皮はすべて、剥きにくいわ」「ジャガイモ切るよ!」「アクを取る?って、どれがアク?」と子どもたちから質問がいっぱい。

村林先生がだし巻き玉子を焼き、フライパンを返すと「すごい!」と、親御さんからも歓声があがりました。あつあつのだし巻き玉子の味見では、少し玉子が苦手な子も「おいしーわ」と、味わっている姿も見られました。

みなさんも、料理教室に参加しましょう!

