

地域活動支援センター かけはし Letter つばさ

令和2年 9月 1日 発行



8月は連日の猛暑日となり、かき氷が美味しい夏となりました。9月になり、暑さが少しでも和らいで欲しいと願う毎日です。暑さがこたえ、水分を摂りすぎてしまいましたが、美味しく栄養があるものをしっかり食べ、体力の回復に努めていきましょう！
今月は、かけはしで行った制作活動や美味しいお豆腐レシピをお届けしたいと思います。

～七夕に願いを込めて…♡～



かけはしでは、新型コロナウイルスの感染予防のため、3密を避けながら少しでも活動をしたい！と思い、旧暦の七夕に合わせて七夕飾りの制作を行いました。まず、白い大きな生地をキャンパスに見立て、筆・スポンジ・アクリル絵の具で竹を描きました。笹はどうか描けましたが、竹の葉は意外と難しく、どうやったら本物に近づけられるか悪戦苦闘しながら描きました。そしてボタンを縫い付け、短冊や飾りをかけました。短冊は18の方が願いを込めて書いて下さいました。皆さんの願いが叶いますように♡

♪ワタシの

お気に入り♪

豆富家ようぜんの

寄せ豆腐を食べたことがありますか？

就労継続支援B型事業所「いっぽいっぽ」で作られているお豆腐は、原材料に、九州産フクユタカー等級大豆や鹿児島産にがりなどこだわりの素材を使用し、石臼で挽いた大豆を薪焚きかまどでじっくり炊き上げる全国でもめずらしい製法で本物の味を追求したお豆腐です。その中でも舌触りがとてもなめらかでそのまま食べても美味しい寄せ豆腐を様々な料理にアレンジしてみました。良かったら参考にしてみてくださいね♪



【寄せ豆腐の和風あんかけ】

材料 (2人分)

- ようぜんのよせ豆腐 1パック
- 鶏ひき肉 100g
- 生姜(みじん切り) 1片
- 深ネギ(粗みじん切り) 1/2本
- 青ネギ(小口切り) 4本
- ごま油(炒め用) 小さじ1
- ほんだし 小さじ1
- 酒 大さじ1 • 水 100ml
- 砂糖 小さじ2 • 片栗粉 大さじ1 • 醤油 大さじ1
- こしょう 少々 • 塩 少々



※大人な味にはピリッと柚子胡椒をお好みで！

1. フライパンにごま油・みじん切りにした生姜・粗みじんにした深ネギを入れ、香りがでるまで炒めます。
2. 深ネギがしんなりしてきたら、鶏ひき肉を入れ、軽く火が通ったら、水・酒・ほんだし・砂糖・醤油を入れ、煮立たせます。塩・こしょうで味を調えます。
3. 寄せ豆腐を丸ごと入れ、ひと煮立ちしたら、水でといた片栗粉をまんべんなくかけるように入れます。しっかりとろみがついていない時には、片栗粉を追加してください。最後に青ネギをのせて完成です。ご飯の上にのせて丼にするのもおすすめです。

【オクラと寄せ豆腐のトロトロスープ】

材料（2人分）

- ようぜんのよせ豆腐 1パック
- オクラ 6本（本数が多いほどトロトロに♡）
- 卵 1個
- コーン（ホール）大さじ2
- 水 350cc
- 昆布だしの素 又は中華スープの素 大1
- 塩 少々 醤油 小1/4 こしょう 少々
- ごま油 お好みで



1. なべに水 350 cc・昆布だしの素又は中華スープの素を大さじ1入れます。
2. 沸騰したら、コーンと輪切りにしたオクラを入れ、ひと煮立ちさせます。
3. 塩・醤油・こしょう・お好みでごま油を入れ、少し濃い目に味を付けます。（お豆腐をまるごと入れるため）
4. 寄せ豆腐を丸ごと入れ、お鍋の周りに泡が出だしたら、といた卵をスープに流し入れ、火を止め、完成です。
お豆腐は少しずつすくいながらお椀に取り分けます。とてもなめらかなお豆腐が、暑くて食欲がなくなるこの季節でもペロッと食べられちゃいます。試してみてくださいね。

★ペルセウス座流星群★



ペルセウス座流星群は、三大流星群のひとつで、年間でも常に1・2を争う流星数を誇ります。条件がよい時に熟練した観測者が見ると、1時間あたり80個以上の流星が観測されるそうです。極大の時期がお盆の直前なので、夏休みなどの時期と重なり多くの人注目しやすい流星群です。今回鹿児島では8月12日未明が観測しやすいとのことで空を眺めてみました。この日は天の川がきれいに見え、星もたくさん見える夜でした。流れる星もとても力強く、ハッキリした星が流れる際は周囲の人たちからも「オォ!!」と声が出ていました。空から山に消えていく時とても幻想的でした。次は10月りゅう座流星群が見られるそうです。現時点では、極大日は2020年10月8日、極大時間は20:00頃と予測されています。ぜひ観てみたいですね。

～ 9月の活動予定 ～

※一部活動は3密を避けながら再開しておりますが、再開できていない活動もあります。ご了承ください。再開している活動に参加希望の方は必ず事前にかけはしにご連絡を下さい。

■バンド活動:

月曜日13:30～14:30(時間短縮しています)

9月7日.14日.28日 ※21日休み

■音楽の会:

土曜日13:30～15:00(時間短縮して2部に分けます)

9月5日.12日.19日.26日(15:30～17:00)

■ヨガ教室:

月曜日15:00～16:15(時間短縮して2部に分けます)

9月7日.14日.21日.28日

■手づくり工房 要予約

不定期13:30～ ～鍋つかみ製作～30分程

9月15日.29日

■アートサークル 要予約

不定期15:00～ 30分

9月9日.16日.23日.30日

※ヨガ教室・手づくり工房・アートサークルのおきましては3密を避け少人数で行います。必ず予約をお願いします。

■卓球サークル

現在見合わせています。

活動が再開しましたらお知らせいたします。

9月はコパンとの合同卓球もお休みになります。

■家族会

現在見合わせています。

再開しましたらお知らせいたします。



休館日について



9月の休館日は、

6日・20日です。

ご確認よろしくお祈いします。

地域活動支援センター かけはし

住所：鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL：(099) 261-5100

ホームページ：

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール：kakehashi@youzenkai.or.jp

