

自主的グループ活動

「なでしこサークル」を立ち上げて

渡辺みさを

毎年1回のおたずねを続けていく中で、いろんな話をしていると「会って話そう」とランチ会を計画したり、おたずねの方の農園に行って、いも堀りをしたりと、段々「つながり」が出来てきました。

そして、みんなで一緒に何か健康に関する勉強をしてみたいと、料理教室なら気軽に出来るんじゃないかと思い、立ち上げたのですが、講師の先生の選出・調理室の確保など、結構準備期間がかかりましたが、職員の方のアドバイスも有り、昨年4月にスタートして、毎月1回倉敷健康福祉プラザの料理教室で、先生と5名のメンバーで1年間続ける事ができました。

2年目に入って、今日のメニューは「五目ずし・しめ卵のすまし汁・抹茶ミルクの水ようかん」で、いつものように化学調味料は使用せず、昆布・かつお節などのだしとりに使用したものも、佃煮にして残らずいただきます。このようにして、健康だけでなくエコでもある料理を楽しみながらみんなで作っています。



1年に一度の協力員の私のおたずねメンバーの5名でしたが、今ではみんな楽しい友人となり、作ったものを食べながら楽しいおしゃべりで1日を終了します。学びたい事をみんなで話しながら、これからも続けていけたらと思います。新メンバーも募集中です。

《1年間のメニュー内容》

- 4月17日 岡山ばらずし、アサリ汁
- 5月15日 ピザ、キャロットケーキ、野菜スープ
- 6月17日 平松邦夫さんと学習会
- 7月24日 タコライス、ジャガイモスープ、豆乳ジュレ、トマトソース添え
- 8月21日 野菜たっぷり冷麺、はったい粉プリン
- 9月16日 さんまの照り焼き丼、きゅうりと梨の加え物、なめこの味噌汁、お月見団子
- 10月16日 ほうれん草とゆでたまごのグラタン、スープ、さつまいもとかぼちゃの蒸しパン
- 11月27日 バエリア、アボカド・トマトのサラダ、リンゴクレープ
- 12月18日 巻きずし、冬野菜たっぷりの味噌汁
- 1月22日 手抜きうどん、手作りめんつゆ、野菜のかき揚げ
- 2月19日 ミーティングランチ
- 3月18日 小松菜の肉まん、オニオンスープ、イチゴ大福