

輝け

2014年7月
第110号

特定非営利活動法人きらっとからのおたより

<http://www.geocities.jp/npokiratto/>



特定非営利活動法人

きらっと

堺市堺区八千代通3-26

電話 072-227-7150

FAX 072-256-4021

メールアドレス

kiratto20055@ybb.ne.jp

7/23 (水) アマチュアイベント

(参加費 ランチセット付き千円、ドリンクセット付き500円)

日時：2014年7月23日 (水) 13:00~14:50

出演者&演目

「落語・阿弥陀池」

浪速家 康兵衛

「フルート独奏」

HIRO

「オカリナ演奏」

酢谷芳子・田中清美

「腹話術」

大久保敏子



堺区エールdeさかい

障害者作業所等による啓発イベント

市役所高層館1階ロビーにて
きらっともお弁当を販売しています

7月9日(水) 10~15時

暑い毎日ですね。
水分補給をしっかりと
体調管理に気を付けましょう。

外出時には
お茶と帽子をお忘れなく！

喫茶 Kiratto

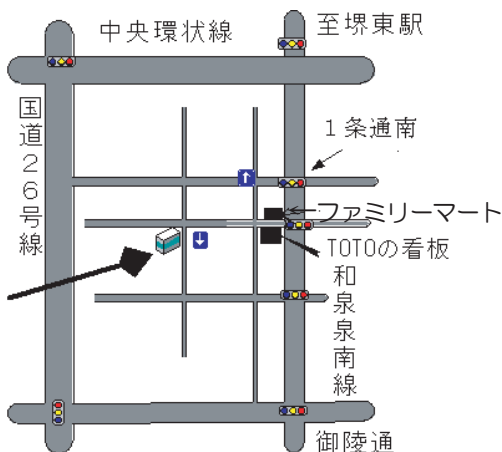
平日AM9時半~PM4時まで

- ・日替わりランチ
 - ・コーヒー・紅茶・ジュース
 - ・お弁当の持ち帰り(10時半以降)
- 駐車場あり

配食サービス

高齢者・障がい者のいらっしゃる

ご家庭に配達します。(地域等詳細はお問い合わせ下さい)



★きらっとは、障がい者の方々が通う就労継続支援B型事業所です。

喫茶はどなたさまもお気軽にお越し下さい。壁展示は毎月替わります

歌だより

(40)

高橋貞雄

耕耘機に鋤^すき出^いだされしトノサマガエル

置物のごとく微動だにせず

カナヘビが二匹^{もつ}縫^{もつ}れて冬眠す

隣の畝^{うす}にそつと埋^{うず}めぬ

季節はずれの話題で恐縮ですが、今回は冬の畑での話です。雑草の生命力は大したもので、真冬でも畝にはびこります。雑草がひどくならないように、何も植えつけないで休めている畝に冬でも耕耘機を走らせませす。畝にはいろんな小動物が冬眠中で、耕耘機の刃がかれらを切り裂くときがあります、右の二首の場合は運よく傷つくこともなく畝の表面に鋤き出されたものです。

二首目、「カナヘビ」とはよく見かける褐色のトカゲのことです。二匹が纏れるように重なって冬眠しているのを見るのは初めてのことでした。二匹を手ですくつても眠りから覚めませんでした。

リレーエッセー

きらつとのこぼれ話

(52)

先月号リレーエッセーで消費税が上がったことに伴ういろんな思いを書いたら、何人かの方から「運営は大変なのです」という声かけをいただいたり、「家にあつた物ですから使つて下さい」とハガキや切手をいただきました。ありがとうございます！有効活用させていただきます。

そしてふと思ひ立って、私も母が残してくれた切手帳を開いてみたら、62円切手と20円切手が何枚もありました！これだけで輝けを郵送できます！

他にもいろんな額面の切手があり、2円切手を使えば、50円ハガキも80円切手も活かすことができます。

私が子供の頃、母は記念切手発売日には、郵便局によく買いに行っていました。切手帳には東京オリンピックの切手もあります。今からちょうど50年前の1964年の東京オリンピック、

1970年の万博・・・

切手帳は歴史を物語ってくれる宝物でもあります。

郵便料金の歴史も封書の料金（定型）は、昭和23年には5円、昭和24年には8円、昭和26年には10円、昭和41年には15円、昭和47年に20円、昭和51年に50円、昭和56年に60円、そして初めて消費税が導入された平成元年（1989）には62円、平成6年には80円となり、今年82円となりました。

亡き母が残してくれた切手帳で歴史を振り返り、物価の移り変わりもいろんな催しも、そして私自身の半世紀も振り返る機会となりました。

今月の展示

油彩展

澤山欣祐
澤山公江

展示期間

7月1日(火)~7月31日(木)

(但し、土日祝日は
休みです)

9時半~16時

但し最終日は昼頃まで

私達は、結婚50年目を期に昨年秋、堺東のギャラリーにて、同じ趣味である油彩二人展を開催いたしました。その時の御縁でこの度、きらっとさんより、お誘いを頂き、展示することになりました。

主人も夜遅くまで仕事に励み、私も子育てや母の看病、仕事をしながらで落ち着かない日々でしたが、好きな絵を描くことで乗り越えてきたように思います。

今も海外でスケッチしたりしながら楽しんでいきます。

これからも仲間と出会い、人と人のつながりを大切にしながら、永く続けていけることを願っています。

いつまでたっても習作ばかりですが、御高覧いただければうれしく思います。



寒天レシピ二品

料理レシピ

① 蒸し鶏とオクラの寄せ物

材料(4人分)

- ・粉寒天・・・4g
- ・鶏ムネ肉・・・80g
- ・オクラ・・・2本
- ・だし汁500cc
- ・塩・・・少々
- ・酒・・・大さじ1

作り方

- 鍋に鶏ムネ肉を入れ、酒・塩をふり、水をヒタヒタに加えてフタをし、弱火で汁気がなくなるまで蒸し煮にします。粗熱が取れたら、細かくほぐしておきます。
- オクラは塩でもんで、そのまま熱湯に入れて湯がき小口切りにします。
- 鍋に粉寒天とだし汁・塩少々を入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱め寒天が溶け透き通ってくるまで木べらでかき混ぜながら煮溶かします。
- 水で濡らした容器を、氷水にひたし、③の寒天液を1/3量流し入れます。
八分どおり固まったらオクラを散らし、①の鶏肉を一面に広げます。
残りの寒天液を静かに流し入れ、冷やし固めて、好みの大きさに切ります。
- ④を器に盛り、好みで練りがらしやポン酢しょうゆでいただきます。

② 白菜と寒天のサラダ

材料(4人分)

- ・粉寒天・・・2g
- ・白菜・・・3枚
- ・りんご・・・1/4個
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- A
- ・酢大さじ2
- ・砂糖大さじ1
- ・塩こしょう少々

作り方

- 鍋に粉寒天と水250ccを入れ中火にかけます。沸騰したら火を弱め、木べらでかき混ぜながら1～2分煮溶かします。
水で濡らした容器に流し入れ、冷やし固め、短冊切りにします。
- 白菜は太めの千切り、玉ねぎは薄くスライスして、塩を振り、しんなりしたら水気を絞っておきます。
りんごは皮をよく洗い、皮つきのままイチヨウ切りにします。
- Aの調味料を合せておきます。
- ①～③を合せて、味をなじませます。

寒天とゼラチンの違いは？

料理の疑問

① 原材料

寒天は海藻で、ゼラチンは牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン(タンパク質の一種)で出来ている。

② 溶かし方

寒天は液体に入れて1～2分、しっかり沸騰させる。(寒天は、沸騰が足りないと固まらない。)

粉ゼラチンは5倍くらいの水に粉ゼラチンを振り入れて10分程度ふやかす。

(ゼラチンは、高温になると固まらなくなる事がある。)

③ 温度管理

寒天…溶ける温度90度以上、固まる温度40～50度、固まった後溶ける温度70度以上。

ゼラチン…溶ける温度50～60度、固まる温度20度以下、固まった後溶ける温度25度以上。

つまり、料理した後の寒天は常温保存が可能ですが、ゼラチンは冷蔵庫で保存が必要。

④ 使うときに気をつけること

寒天は液体の酸味が強いと固まりにくくなるので、先に寒天液を作り、火を止めてから酸味の強いもの(レモン汁など)を加える。

ゼラチンも液体の酸味が強いと固まりにくいので、酸味が強いものはゼラチンの量を増やす。

生のパイナップルやキーウイなどタンパク質分解酵素を含んだ材料は固まりにくいので、果物を50度以上に加熱して酵素の働きを止めてから使う。