

# わらべ詩クラブ通信

11月会報



〒891-0150 鹿児島市坂之上3丁目18-19

TEL & FAX 099-261-7570

E-mail [info@warabeuta.net](mailto:info@warabeuta.net)

URL <http://www.warabeuta.net>

11a.m. ~ 8p.m.月曜定休、日曜不定休

## 11月のパン、ケーキ教室

### フロランタン と 天然酵母シュトーレン

11月 1日、 22日、 29日(火) 10時~、  
2日、 9日、 16日、 30日(水) 10時~  
5日、 12日、 19日、 26日(土) 10時~、14時~  
18日、 25日(金) 18時半~、

日曜日をご希望の方は、お知らせください

(お友達どうし3~6人集まったときは、上記以外の日時で、ご希望のところに入れます。)

年会費 1000 円、参加費は1回 1500 円です

(参加費 2300 円で、たくさんお持ち帰りすることもできます。)

会員の方は、ケーキテイクアウトが通常の1割引になります。

この曲をひいてみたいとか、老化防止のためにピアノをやりたい方ご相談ください。

バースデーケーキを自分で作ってみたい方  お手伝いします

## 12月のパン、ケーキ教室

### デコレーションケーキ

12月 6日、 20日(火) 10時~、  
7日、 14日、 21日(水) 10時~  
3日、 10日、 17日(土) 10時~、14時~  
2日、 9日(金) 18時半~、

デコレーションケーキをお一人1個ずつ

作りますので、12月ぶんは以下でお願いします。、

直径10cmケーキご希望の方 1900円

直径18cm “ 3000円

2回目以上の方は、1700円と2700円になります。

3回目以上の方は、米粉ロールのデコレーションもできます

このごろ流行のホームベーカリーを使って、天然酵母の身体に優しい、

美味しいパンを簡単に作れるように、ご指導いたします。

## ♡ひとこと♡

運動会シーズンが終わったと思えば、今年も残すところ、あと二月！！  
今年の締めに向かって、一日一日を大切に、日々を過ごしていきたいですね。

### 「手間暇かける」ということ…♡ハートを♡をプラス

「手間暇かける」ということは、「時間と労力をついやす」ということです。  
先月も、電子レンジでチン、について書いてみましたが、それ以後、周りを見回してみると、本当に、シリコンと電子レンジのブームになっているのですね。

野菜をレンジにかけて調理すれば、ビタミンが失われる割合が、少ないから、とか油を使わないで調理ができるから、とか、いかにもヘルシーで、身体にいいみたいなことが言われていて、それを信じている人が、多いようです。何度も言いますが、電子レンジにかけた水は命を養う力がないのです。電子レンジで温める原理は、その食品の細胞を動かすことで生じる熱で、組織を破壊していることになるのですね。

とっても便利な電子レンジ、とっても便利なコンビニ、お惣菜。便利なものには、リスクもある。私も時間に追われる日々、合理的なことは、大好きです。でも、手間暇かけて、「時間と労力をついやす」ことで、「ハート」がプラスされるという、大切なことがあるようです。

お料理だけでなく、子育てにも「手間暇かける」ことが必要で……  
合理化に向かって突き進んできた日本の社会にとって、今、いろんな場面で「手間暇かける」ことをもっと考えなくてはいけないようです。

### れんこん

11月から3月くらいが旬、栄養豊富で、美肌効果、成人病予防にも、  
穴が開いているので「見通しがきく」というところから、縁起物としておせち料理に欠かせない野菜です。食する部分のれんこんは、蓮の花の地下茎で、仏様の蓮台になっているくらいですから、只者じゃない、昔かられんこんは特別な栄養、薬効が知られ、何か特別のものだったのでしょう。

料理に使うときは、皮をむいたら切って、水につけてあくぬきをします。  
薄く切って、キンピラに、すり下ろして肉団子に混ぜて。！！



れんこんのキンピラ

- ・ 薄く切ったれんこんを水につけて、あくぬきをする。
- ・ フライパンにごま油少々をひいて、薄く切った人参と炒める。
- ・ だし、砂糖かみりん、しょうゆ、ラー油を加え、一時ふたをして、煮る。
- ・ しゃきっと感が残っているうちにふたを取って、少し煮詰める。

民間療法として、おろし汁をガーゼなどに湿らせて鼻孔に詰めます。鼻づまりに効きます。

わらべ詩オーナー、管理栄養士 野田 味家子

(野菜は主に「NPO 法人かごしま食の家族」の有機野菜を使用)

# わらべ詩二のご3

## 手作り教室(ペーパークラフト)



10月23日(日)、ペーパークラフト、小物入れを作りました。  
初心者の方、大歓迎です。

次回は11月27日、 10時30分～

## 歌を歌う

無理なくきれいな声で歌を歌う練習をします。

11月15日 13時30分～

## トンちゃんのお人形



トンちゃんのお人形を、作ってきてくださいました。

フェルト、粘土、それぞれトンちゃんの特徴をちゃんと捉えて作ってくださって、  
ながめていると、また涙がでてきます。

ありがとうございます。トンちゃんは幸せ者ですね。