

# Happy Smile News

ときどき発行

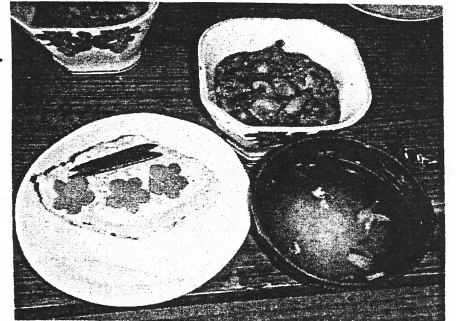
Vol.9

2月末の大雪には驚きましたね。こんなに降るんだなと、あらためて雪国なんだなと思いました。3月に入り、春まであともう少し。雪解けが待ち遠しいですね。



2月20日(水曜日)、高畠町かんきょう塾のかんきょうアドバイザーの登坂さんと山村さん、高畠町役場生活環境課の村上さんを講師としてお招きして、木曜の節旬にちなんだ料理教室を開催しました。まず始めは、塩麴の作り方や使い方を村上さん

から教わりました。麴は、みそやしょう油、酒、みりんなどに使われていて、昔からある日本の発酵食品。馴染み深い食品を食べて免疫力をアップさせましょう!! 塩麴の話の後は、料理作りに。牛乳パックを底部から4~5cmの高さで切り底面に切れ目を入れて、ひし形にします。これを使っておひな寿司を作りました。



この他にも鶏肉とお豆のトマト煮と群雲汁(むらくも汁)を作りました。鶏肉とお豆のトマト煮は、水を一切使わず、トマトの果汁だけで作り、群雲汁はお汁に山羊のすりおろしを落とすとその名の通り、雲のように浮かんでいました。

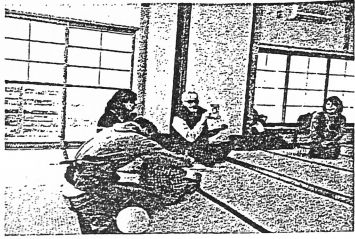


料理が出来上がった後は、みんなで美味しくいただきました。デザートはかんきょうアドバイザーのハネさんが差し入れしてくれました。この他にも、村上さん特製の塩麴のおみゆけがありました。お塩のきいた甘酒のような塩麴でした!!

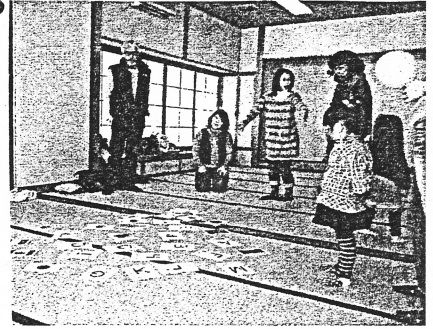
講師の皆様、本当にありがとうございました♡



2月27日(水曜日)は、英会話教室でした。今回は金子先生のお友達鈴木さんとポラド・デニーさんが遊びに来てくれました。お二人をまじえて、カード拾いゲームをしたり、いつもの読み聞かせはデニーさんがしてくれました。



『French Toast (フレンチトーストの作り方)』と『The Wolf and the Seven Little Kids (七ひきの子やぎ)』の2冊を読んでもくれました。短い時間でしたが、ネイティブな発音を聞いて、親子共々、とても良い経験になったと思います。



今年度の英会話教室は今回で最終。季節のイベントに合わせていろんな趣向を凝らしてくださって、本当にありがとうございました!!

3月6日(水曜日)、スモークハウスファインのオーナー片平琢朗さんをお招きして、生ソーセージ作りに挑戦しました。

片平さんが作るソーセージは、化学調味料や防腐剤など添加物を一切使用せず、肉にもこだわりのある逸品です。

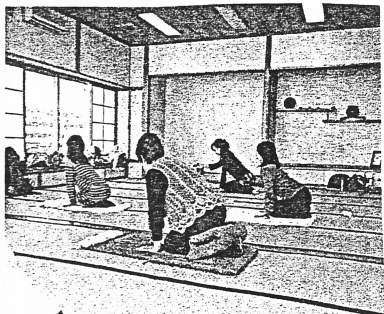


今回のソーセージも、もちろん無添加。材料はひき肉、水、玉ねぎ(みじん切り)、塩、砂糖、スパイスをボウルに入れて混ぜ、ほどよく混ぜれば"しぼり器"に入れ、羊腸にしぼり出します。ある程度羊腸に入れ、食いやすい大きさにひねれば"ソーセージ"の出来上がり。フライパンでかるく焼き目をつけ、水を入れてフタをして、蒸し焼きに。中まで火が通れば出来上がりです。数本試食して、残りはおみやげに。羊腸さえ手に入れば、自宅でも気軽にソーセージ作りが出来そうです。

このマークが目印のお店です!!



3月13日(水曜日)はヨガ教室でした。前回と同様、フェイスヨガを習いました。呼吸を整え、ゆったりとしたテンポで体や心をほぐしていきました。毎回のことですが、終わった後はスッキリ爽快!!  
森ちあき先生、いつもありがとうございます。



発行: Happy♥Smile  
代表: 本田 美香