

グループわ だより

グループわ では、8月4日、子どもたちを対象に「夏休み工作塾」をしあわせの村研修館で開催しました。機関車、モビール等の木工工作のAブース、和紙の折り染め、押し花絵葉書、しおり、ネイチャークラフトのBブース、折り紙、木札工作(焼き絵)、竹細工、つる細工のCブース、各ブースからひとつずつ計3つの作品を作りました。午前午後各回先着



150名の完全入替制で、10時からの開始にもかかわらず早朝から多数の家族連れでにぎわいました。また、事前申込イベントのソーラーカー作り(各回15組の親子)と野球クラブ作り教室(各回10組の親子)も開催され、ソーラーカーでは自分で組み立てたソーラーカーを外の太陽光で充電した後、部屋で組に分かれてレースをし、子ども達は大喜びでした。

夏休み工作塾・わフェスティバルイン水博

秋の主催事業は「わフェスティバルイン水博」が10月7日(日)の10時から15時まで、水の科学博物館で開催されます。子どもたち(ファミリー)に秋の一日を「水博」で楽しんでもらうイベントを企画し、青少年の健全な育成に貢献寄与することを



目指しています。芝生広場では、むかし遊び(竹馬・こま回し・ブンブンゴマ・はねカエル等)押し花絵葉書、しおり、皿回し、バルーンアート、輪投げ、売店(新鮮野菜の販売・ポン菓子・たこ焼き等)教室では、木工工作(機関車・モビール

等)ステージでは、マジック、銭太鼓、紙芝居等、また、神戸山手女子高校のマンドリン演奏、甲南女子大学のチアリーディング等が開催されます。ぜひ多数のご参加をお願いします。

金谷 滋子先生のジョイフルクッキング

さぬき寿司~香川県の郷土料理~

<材料>4人分

- ・米 2カップ(昆布 4cm、酒 大さじ2/3)
- ・合わせ酢(酢 50cc、砂糖 1/4カップ、塩 小さじ2/3)
- ・えび 小4尾(酢 大さじ1、砂糖 大さじ1/2、塩 少々、酒 小さじ1)
- ・しいたけ 4枚(しょうゆと砂糖 各大さじ1と1/3、みりん 大さじ2/3)
- ・卵 1個(塩 少々、砂糖 小さじ1/5)
- ・焼きあなご 1/2尾 ・絹さや 4枚 ・青しそ 4枚

<作り方>

1. 昆布と酒を入れて炊いたご飯で、すし飯を作る。
2. えびは背わたを取り、竹串にさして茹でてから、皮をむき、腹開きにして甘酢につける。
3. しいたけは、甘辛く煮付けてからみじん切りにする。焼きあなごは、そぎ切りにする。
4. 卵は、薄焼きにする。絹さやは、茹でてから斜め3本切れ目を入れる。
5. 押し型にラップを敷き、すし飯を1/4平らに乗せ、しいたけを散らし更にすし飯を1/4平らに乗せ、上から押す。卵に乗せ、えび・あなご・絹さやを飾り軽く押す。
6. 1本を半分に切って、青しそを敷き盛り付ける。(1本で2人分)
7. 残り1本(2人分)も同じように作る。



押し寿司の型のない人は、プラスチックのケースや牛乳パックなどで工夫を!

(食文24期 廣島 英子)