

お母さんといっしょに「おやこ料理教室」

子どもさんとの料理の時間、楽しんでみませんか。

「お母さんってすごい」。毎日見ているお母さんのエプロン姿。子どもたちには、いつもと違って見えたそうです。今回は、夏休みに総合保健福祉センターで行われた『おやこ料理教室』にお邪魔しました。

今回の料理教室では保育園で人気のメニューを、親子いっしょに作ります。

まずは赤米ごはん。可愛い色が目を引きまします。主菜の魚のピザ風は、ケチャップとチーズが大好評。色とりどりの野菜が入ったパンサンサー（春雨サラダ）。オクラがっぱいの星の子スープ。デザートには人参ゼリー。夏にうれし



教室に参加したみんな
どの料理もすごくおいしかったです。自分が切った野菜を、他の人が食べているのを見るとうれしかったです。



一品です。自分で作る料理は、いつもと一味違うこと間違いなしです。集まった子どもたちは台所に立つのも初めての子から、マイ包丁を持っているほどのベテランまでさまざま。お母さんたちは、いつ手を切ってしまうかと心配そうな様子。しかし、料理中、親子そろって口にするのは「楽しい」「うれしい」という言葉でした。お母さんに教えてもらうことがうれしい子どもたち。慣れない手つきでお手伝いをするわが子の成長を喜ぶお母さん。包丁を一緒に握る姿が印象的でした。

最終笑顔が絶えなかった子どもたち。何かを学んだようです。「包丁さばきや味付けとか、やっぱりお母さんはすごい」「毎日のご飯作りも大変」と料理の苦労が分かった様子。それでも、おいしい料理を食べた後には「またお母さんと料理がしたいです」と答えてくれたみんなでした。



みんなに聞いた、お料理の楽しかったところ

★**コツを学びました**
『魚のピザ風』はホイル焼きにしました。「取れないように（ホイルが開かないように）巻くのにはコツがあるんだよ」と教えてくれました。

★**かわいい星の子**
「星の子」とはオクラのこと。オクラは輪切りにすると星型になります。「ネバネバしておもしろい」とのこと。



★**混ぜ混ぜしました**
『パンサンサー』は春雨にキュウリや卵、ハムなどを混ぜたサ



後期公民館講座『せっけんづくり』

作る楽しさ、そして使う楽しさを味わってみませんか。

「毎日使うものを自分で作れたら、安心だし楽しいですよ」と話すのは、手作りせっけんを日々愛用する井手美保子さん。前期公民館講座で好評だった『せっけんづくり』の講師であり、後期の同講座でも引き続き講師を務めます。

講座では髪・顔・身体用と3種類のせっけんの作り方を指導。それぞれの用途に合った素材を選んで使います。「せっけんの材料は油とアルカリ。主に使うのは料理用のオリーブ油です。これに他の油をブレンドしたり、ハーブを入れたりして色んなせっけんを作ります」と美保子さん。使い心地は「使った人にしか分からない感動かな」と笑います。

そんな美保子さんがせっけん作り始めたのは今から4年前。髪の毛のきれいな友人が、手作りせっけんで髪を洗っていると聞いたことがきっかけでした。早速、美保子さんもせっ



けんを手作り。「猫っ毛だった髪に、コシと艶が出てきた」とその効果を実感。以来、ずっと愛用しています。「手作りのよさは材料を自分で選べるという安心。でも何より作る楽しさを感じてほしい」と美保子さん。現に、協力しながらせっけんを作る受講生の姿は微笑ましく本当に楽しそうなのだとか。

作った日から、使えるまでには4〜6週間の乾燥期間を要するせっけん。初めて泡立てる瞬間は喜びもひとしおのはず。皆さんも感動を味わってみませんか。

*初回講座は12月17日です。申し込み・お問い合わせは中央公民館（☎72-1846）まで。



後期公民館講座
『せっけんづくり』講師
井手美保子さん(47歳)
(福島地区・寺里出身、鹿児島市在住。エステティシャン・美容師)この講座を通じ、地元串間の皆さんと触れ合えるのがとてもうれしいです。やっぱり串間が好きですからね。



手前左から、ウコンとパプリカを混ぜ込んだせっけん、セージとラベンダーのハーブせっけん、美容効果の高いぜいたくせっけん。奥はローズマリーの浸出オイルと葉をたっぷり混ぜ込んだせっけん。