



心をひとつに、夕食を届ける テイクアウトと社協の配食サービスが連携

配食サービスは、75歳以上の一人暮らしの方などに、ボランティアさんが手作りしたお弁当を届ける事業です。これまで月に1回、安否確認もかねて実施していました。新型コロナウイルスの影響で事業を休止していましたが、この5月27日から再開しました。今回はこの配食サービスを「テイクアウトdeおうちごはん」参加店舗ご協力のもと、個性あふれるおいしいお弁当を用意していただき、利用者の皆さんにお届けするという特別バージョンで実施しました。

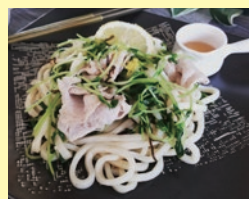


お弁当を笑顔で受け取る利用者。ボランティアさん手作りの布マスクも一緒にお届けしました



幼稚園再開、期待の足取り軽く 市内の幼稚園で入園式を行いました

市内の幼稚園で6月2日、入園式が行われました。すみれ幼稚園では和やかな雰囲気の中で式が行われ、23人が新たに幼稚園生活をスタートさせました。年少組に入る息子の渉くんと一緒に出席した稲葉千鶴さんは「入園できてまずはホッとした。コロナがまだ終息していないので不安はあるが、幼稚園に行ってお友達と遊んだりする方が子どものためには良いですよ」と話し、渉くんは「ハサミとダンボールで何か作りたい」と、わくわくした様子で話してくれました。



レモンの スタミナうどん

【材料(2人前)】

- ゆでうどん…2袋(レンジで1分温めておく)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 120g
- 豆苗…1パック
- 昆布茶…大さじ1/2
- 酒…大さじ1
- レモン(すりおろす) 適宜

【うどんのかけたれ】

- レモン汁…大1
- 白だし…大1
- 水…大1
- すべて混ぜ合わせ器に入れておく

【作り方】

①フライパンに400ccの水を入れ火にかける。沸騰したら、豚肉をサッとぐらせ取り除いておく(少々赤くてよい)。ゆで汁はアクをとりのぞき別の鍋に移しておく。

②フライパンにレンジで温めたゆでうどんを入れ、火をつけて酒(大さじ1)をふり、ほぐしながら炒める。

③酒がとんだら①を入れて昆布茶を入れ炒める。全体に味がなじんだら、食べやすい大きさにカットした豆苗と塩こぶを入れ、軽くゴマ油をまわし、すりおろしたニンニクを入れ、全体になじませる(注・豆苗をいためすぎない)。

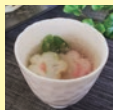
④器に盛りつけ、トッピングにお好みですりおろしたレモンの皮を彩りよく飾る。

⑤かけだれはお好みでうどんにかけて。

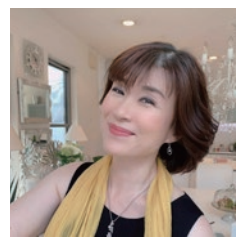
【スープ】

上記でゆでた汁を沸騰させアクを取り除き、お好みの野菜をいれて昆布茶や塩・胡椒で味をととのえて器に盛りつける。

◎写真は、ねぎ&麩



市内の自宅でパン教室「Yoshimi baking school」を営む中川佳省さんに話を伺った。「愛おしい」気持ちから生まれる「楽しい」「嬉しい」気持ち「おいしい」ものを作るための近道だ」と、中川さんは話す。そんな四つの「しい」を合わせた「ヨッシいの法則」を信条とする彼女は、家族や料理を食べてくれる人のことを思いながら、日々キッチンに立っている。



豆腐マイスター／料理講師
なかがわ よしみ
中川 佳省 さん

みらい人

vol.4

市内を中心に活動し、さまざまな分野で輝く人たちを「みらい人」として紹介します。

パン教室の講師、一児の母、主婦としての顔を持つ彼女は、さらに豆腐マイスター茨城県料理講師としても活躍している。「つくばみらい市に住んでいるからには、地元の物を使ったレシピを作りたい」。そう話す彼女は、5月に開催されたレシピのコンテストで、市内産の「れんこん麺」を使った「塩レモンのスタミナれんこんうどん」を考案し、見事入賞。今回は広報紙向けにアレンジしたレシピを紹介してくれた。「フライパン一つで作れるので洗い物も少ないし、レモンの爽やかな風味が夏にぴったり。食べた人が喜ぶ顔思い浮かべながら、愛情を込めて作ってみて」と笑顔を見せてくれた。