

らくぜん

NPO 法人
楽膳倶楽部

179-0071 東京都練馬区旭町 1-31-4
(旭町ハウス)
☎ 03-6915-6300
http:rakuzenkurabu.jp

2025 年 1 月発行 第 39 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 39 号をお届けいたします。今号は昨年 12 月までの活動報告や今後の活動予定などをお知らせしています。これからも皆さまのご協力をお願いいたします。

12 月までの活動報告

●第 4 回「ねりま終活フェスタ」を開催

10 月 14 日(月・祝)の 10 時からココネリホールと産業イベントコーナーにおいて、上記フェスタを開催しました。講演では「生前整理」をテーマに、片付ける前と後の写真などが紹介され、生前整理することは残りの人生をいきいきと生きるために重要であると話されていました。産業イベントコーナーの「地域包括支援センター」のブースでは、「骨密度測定」が列をなすほどの賑わいで結果に一喜一憂する姿がみられました。また、「信州上田物産館」では特産品の大きな袋を抱えて帰る人も多く、皆さんフェスタを楽しまれたようです。今回のフェスタは来場者が 300 人を超える大盛況でした。



●「子ども食堂」で防災食のお弁当

11 月 3 日(日)の子ども食堂は、区から提供された防災食「アルファ米の炊込みごはん」のお弁当でした。“アルファ米”はパサパサしていて美味しくないというイメージがありますが、椎茸やたけのこが入って甘辛に味つけされたごはんは、とても美味しいものでした。これからも防災意識を高めてもらうために、お弁当に防災食品を取り入れていく予定です。

●「練馬つながるフェスタ in 光が丘」へ出店

上記フェスタは 11 月 9 日(土)、光が丘 IMA の「光の広場」で開催されました。今年で 2 年

目ですが、多くの方が往来する場所だけに仙波太鼓、南京玉すだれ、骨密度測定、手工芸品の販売など、12 の地域団体が参加しました。楽膳倶楽部からは前日作製したシフォンケーキとクッキーを販売、13 時からの販売開始でしたが、およそ 1 時間半で完売しました。

●「エンディングノート」記入支援セミナー

12 月 11、18、25 日の 3 回にわたって、練馬区が無料で配布している『私の生き方ノート』(エンディングノート)の記入を支援するセミナー講師を楽膳倶楽部が担当しました。今までの経験を活かした丁寧な説明がとても好評で、参加者からは、漠然と考えていた「終活」が明確になって良かったとの感想をいただきました。

今後の活動予定

●免疫力がアップする「味噌作り講座」

発酵食品の「味噌」のカビないコツを料理研究家の小島厚子さんが伝授。お持ち帰り 1kg 付き。

- ・日 時 1 月 25 日(土) 13 時半～15 時半
 - ・参加費 1,500 円(材料費、容器代含む)
 - ・対 象 大人のみ(持ち物:エプロン、タオル)
- 申込みは、メールで楽膳倶楽部まで。

●「ふれあいひろば」を開催します

今回はパパ部とママ部の理事が計画を立てています。毎年、大勢の親子が参加して大好評の「餅つき大会」(要予約)や絵本の読み聞かせなどが予定されています。

- ・日 時 2 月 2 日(日) 10 時～15 時
- ・場 所 旭町ハウス

●「練馬つながるフェスタ in 練馬」へ出店

練馬区内各地で開催した「つながるフェスタ」、最後の会場はココネリホールです。ワークショップや体験コーナー、物品販売などがあり「玄米工房らくぜん」はシフォンケーキを販売します。

- ・日 程 3 月 8 日(土)
- ・場 所 ココネリホール

神話のふるさと 鳥根県飯南町を訪ねて

10月下旬、中国山脈の懐に抱かれた人口5千人に満たない静かな町、鳥根県飯南町を楽膳倶楽部の6名が訪問。以下、飯南町の魅力を報告する。

清宮理事長が「経営支援NPO」の料理教室で教えたことから、飯南町で作った玄米粉を購入するご縁が生まれました。今では人気のシフォンケーキですが、この出会いがなければ楽膳倶楽部のシフォンケーキは生まれなかったかもしれません。

●出雲大社のしめ縄づくり

飯南町では出雲大社神楽殿の大しめ縄を作っています。田んぼで稲穂を育て、しめ縄づくりの技術を伝承するため、大人も子どもも総出で縄を織ります。重さ5.2トン、長さ13.6mの大しめ縄は2台のクレーン車を使って吊り下げる大仕事です。私たちは創作館で「輪じめ」と呼ばれる、直径10cmくらいのミニしめ縄づくりを体験しました。「家内安全」の短冊を付けた立派な正月飾りのお土産ができました。



●出雲の「割子そば」を賞味

そば処の出雲へ来たら、そばを食べなければと

鳥根県内でも有名な、飯南町に本店がある『一福』を訪ねました。出雲そばを食べるなら『割子そば』がお勧め



めということ注文すると、小ぶりな丸い漆器三段にそばが盛られ、いろいろな薬味が入ったものが出てきました。そこに直接つゆをかけて食べるのですが、一口すするとそばの香りとつゆが相まって、素朴な美味しさを醸し出していました。セットで出てきた舞茸の天ぷらは肉厚プリップリで、サクッと噛んだら山の芳醇な香りが口一杯に広がりました。

●「さとやま食品」とのお付き合い

楽膳倶楽部で作るシフォンケーキは超高水圧加工した玄米粉を使っています。この玄米粉を飯南町にある「さとやま食品」から仕入れています。「らくぜんマルシェ」やローズガーデンで行われるイベントには、飯南町の特産品を車いっばいに詰めて、約800kmの道を走行して駆けつけてくれます。

楽膳倶楽部は今回の飯南町訪問をきっかけに、町が進める移住施策の協力や、町の特産品の販売拡大などの協力で、飯南町の発展を支える力になりたいと考えています。そのために今後も「さとやま食品」とのお付き合いは大切にしていきたいと思います。

(記・楽膳倶楽部 副理事長 大隅 豊)

お腹の消化を助ける健康レシピ

鶏肉と舞茸のみぞれ煮

小林 久美子

大根の皮の周りに特に多く含まれている消化酵素のジアスターゼ。炭水化物のでんぷんを分解して消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があります。

【材料：2人分】

鶏もも肉 200g、舞茸 100g、大根おろし 200g、
塩・胡椒少々、小麦粉適量、ごま油大さじ1

A (砂糖・しょうゆ・酢各大さじ1)、小ねぎ適量

【作り方】

1. フライパンに油を入れ、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返して、舞茸を入れて焼く。
2. 1にAを入れて、ひと煮立ちしたら大根おろしを加えさっと煮る。器に盛り、小ねぎをのせる。

