

# 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

2016年9月発行 第6号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第6号をお届けいたします。今号は8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。

## 前川練馬区長、 楽膳倶楽部を訪問

前川耀男区長が7月28日、「区長とともに練馬の未来を語る会」で楽膳倶楽部を訪問。楽膳倶楽部が地域の方がたとのつながりを大切にして、どのような活動をしているかを紹介。現状の問題や今後の課題、区への要望などをお話しました。区長からは励ましの言葉や前向きな提案があり、とても有意義な会になりました。



## 8月までの活動報告

### ●食と防災に関する講習会を7、8月に開催

7月3日、旭町ハウスを会場に20人ほどが参加して、「防災セミナー」が開催されました。まず、防災食としてサバ缶を使ったカレーライスを3班に分かれて調理・試食しました。続いて「心のあかりを灯す会」鈴木会長から阪神・淡路大震災の体験談を、「防災学習センター」森野所長からクイズを絡めた防災の話がありました。地震時には、まず自分の身の安全を確保することが何よりも大切であり、その人が周りの人を助けるといった連鎖により、全体の7割の人が救助されているとのこと。防災用品も展示され、斡旋の案内も行われました。8月27日、学校教育支援センターで「災害時に役立つ調理法」講習会が開催され、ツナ丼を作り、試食しました。

### ●楽膳倶楽部の魅力をパネルで紹介

7月、ココネリ3階で開かれたNPO・パネル展に楽膳倶楽部も出展しました。この催しは区で活動するNPO・ボランティア団体が、それぞれの活動内容を紹介し、広く知ってもらおうというもの。40団体が参加しました。



## 今後の活動予定

### ●わかわかかむかむ料理教室を開催

上記教室を8月6日開催しました。次回は10月29日10時～13時。会場は学校教育支援センターです。メニューは鶏肉の柔らかコーラ煮、しめじとゴボウのカレー等など。ぜひご参加ください。

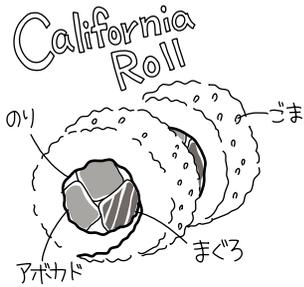
## あなたの思いを「詩」にしてみませんか？

-----「子育て応援ライブ」のご案内-----

「子育て応援ライブ」の目的は子育てに悩み、孤立している若いお父さん、お母さんに元気を届けることです。そこで、あなたのお子さんへの思いを詩にして応募してみませんか？ 出演者のこのひとみさんが当日、応募作品の中から詩を選んで曲を作り、歌ってくださることになりました。ぜひお子さんへの思いを詩にして、楽膳倶楽部までメールまたは郵送でお送りください。9月10日締切りです。

- ・日 時 9月22日(木・祝日) 13時半～16時
- ・会 場 練馬区立生涯学習センターホール
- ・出 演 このひとみ(歌・トーク)  
吉川正夫(ピアノ)
- ・入場料 大人500円 こども無料
- ・申込み 〒179-0071 東京都練馬区旭町1-31-4  
NPO 楽膳倶楽部 ☎03-6915-6300

# カリフォルニア・ロールは 逆転の発想！



■料理同好会「清膳会」  
飯塚 隆

昨年11月の「清膳会」で、今まで聞いたこともなかったカリフォルニア・ロールなるものを作ることになりました。

## ●のり巻きを裏返しにして巻いていく？

カリフォルニア・ロールは、外側から順に、白ごまをまぶした酢飯、のり、具の生まぐろ、アボカドをマヨネーズの味付けで巻いていく、すなわち普通の「のり巻き」を裏返しにして巻くということに、私は「逆転の発想だ！」と、とても気に入ってしまいました。

のりを内側に巻き込んでしまうという方法は、海草類を食べないアメリカ人が、黒いシート状ののりを気味悪がるから、「のりを見えなくしてしまえ！」という発想によるものだそうです。さっそく自宅で復習、さらに正月に来宅した孫たちに振る舞ったところ、なかなか好評でした。

近所に、リタイアした人たちの集まりである「悠遊会」（近隣社会への貢献と会員の親睦を目的とする）という会があり、毎月の定例会で色々な催しを楽しんでいます。その席で、カリフォル

ニア・ロールのことを話したところ、次回の定例会で作ろうということに決定。幹事は「清膳会」でロール作りを体験した小松さんと私ということになりました。食材を準備し、具の種類を少し増やして、ロール巻きのデモンストレーション。そのあと皆でワイワイとロールを巻きました。

さらに、清宮先生ご推薦の色鮮やかな“タコと野菜のカルパッチョ”も併せて作りました。料理はとても好評で、大いに盛り上がりました。

## ●赤道を越え、オーストラリアでも大人気

後日、高校一年生の孫娘がオーストラリア研修のホームステイ先の家庭で、カリフォルニア・ロールをご披露しようと出発前に大特訓。現地では手に入りにくい「のり」、「巻きす」などを持参し、ロールを大皿2枚分ほど作ったところ大好評で、ほとんど見事に平らげられてしまったとのことでした。

当地でカリフォルニア・ロールが普及していたかどうかわかりませんが、ついに「清膳会」のレシピが赤道を越え、はるばるオーストラリアに登場したという次第でした。



## 残暑を乗り切るスタミナレシピ

### なすのスタミナ漬け

清宮 百合子

暑かった夏に体力が消耗し、食欲も衰えがちなこの季節。にんにく入りのめんつゆで、さっぱりと召し上がってください。にんにくには、抗菌・殺菌・解毒の効能のほか、ビタミンB1、血栓を作りにくくする作用があるそうです。

#### 【材料：2人分】

なす2本、大葉2枚、にんにく1片、梅干し1個、めんつゆストレート80cc

#### 【作り方】

1. めんつゆにすりおろしたにんにくと、たたいた梅干しを混ぜておく。
2. なすはタテ4等分に切り、油で揚げて1に漬ける。
3. 冷蔵庫で冷やし、千切りにした大葉をのせる。



イラスト・デザイン 武内 桂子