

# 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

2019年4月発行 第16号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第16号をお届けいたします。今号は3月までの活動報告や今後の活動予定、そして「相談情報ひろば」の活動についてもご紹介しています。

## 3月までの活動報告

### ●「新年会」は30名の参加者で盛り上がる

今年は会場を変えて、大江戸線東新宿駅の「がんこ山野愛子邸」で行いました。1月11日はコートがいらぬほどの暖かさ。豪華な食事を楽しみながら、互いのテーブルを行き来して交流を深めました。参加者からも、良かった、また来年もこの会場で、という声をいただきました。



### ●「練馬つながるフェスタ2019」に出店

2月2日(土)にココネリ3階で開催されたフェスタでは、レシピ本『カンタン自分ごはん』にある「鶏肉のオーロラソース焼き」を販売しました。簡単で美味しいと70パック以上の売上げがあり、同時にレシピ本の紹介と販売をしたところ用意した20部がまたたく間に完売。レシピ本を使った料理教室(毎月第3日曜日)への参加申込みもありました。

### ●「折り紙教室」に参加しませんか

「折り紙教室」(毎月第2日曜日13時半)は昨年熊澤先生をお迎えして、教室は和気あいの雰囲気。互いに作品を自慢したり、深刻な話題も笑い飛ばしたり、とても陽気な教室です。2月は小笠原雛、3月は桜の花のポストカードを作りました。

### ●「餅つき大会」は笑顔がいっぱい!

好天に恵まれた2月24日、「光が丘パパの会」と共催で「餅つき大会」が行われました。小さな子どもも杵をもってペタン、ペタン。縁台に

腰かけて、つきたてのお餅を頬張っている親子の姿も。旭町ハウスの2階では、金遊亭かん和さんが笑福踊りやマジック、腹話術で満員の会場をわかしました。参加者がとても多く、お餅はすぐに完売。笑顔にあふれる「餅つき大会」でした。

## 今後の活動予定

### ●「カンタン自分ごはん」料理教室(第15回)

昨年からは毎月1回、本のレシピを教材に教室を開いています。料理初心者も少しずつ腕を上げ、自画自賛(?)する人も。次回は次の通りです。

- ・日 時 4月22日(月)10時~13時
- ・会 場 光が丘区民センター 2階調理室
- ・参加費 800円

### ●「総会」のお知らせ

- ・日 時 5月11日(土)11時から
- ・会 場 楽膳倶楽部 旭町ハウス
- ・議 題 第14期決算と活動報告、第15期予算計画(総会終了後、親睦会を行います)

## らくぜん親子カフェ

### ●4月13日開店! たいだいま準備中●

旭町ハウスに入るとドリップコーヒー独特の香りと焼きたてのクロワッサンの香ばしい匂いが漂ってくる。厨房ではハンドドリップにこだわるマスターの郷原さんの姿が。「親子カフェ」は若いママたちが親子でゆったりくつろげる軽食&情報交換の場として4月13日にオープンする。

メニューはランチセット(コーヒー、クロワッサン、サラダ、ゆで卵)500円、コーヒー250円、クロワッサン200円とお得な値段。毎週土曜日10時から15時まで営業。若いママに限らず誰でも大歓迎。ぜひ足を運んでみてはいかが。



## 地域の集いの場「相談情報ひろば」に参加しませんか

楽膳倶楽部は、食を通して地域のコミュニティー作りを目指しています。練馬区の「相談情報ひろば」事業に参画して、いろいろな活動をしている中から、今回は若い人たちとの交流が多い4つの活動をご紹介します。

### ◆ママカレッジ◆

子育て中のママさんたちの息抜きと、情報交換を兼ねた集まりです。美味しいランチを食べながらのおしゃべりや、ママたちの関心が深い「ネイルアート」など、各種の講習会も行っています。今後も楽しい企画を検討中。SNSを駆使した情報発信力の高いママさんたちとの輪が、どんどん広がっています。

◎毎月第3火曜日 10時～12時

### ◆らくぜん子ども食堂◆

食べることは喜びです。忙しいお母さんに代わって月に一度、楽膳倶楽部のおばさんたちが手作りの料理を作ってくれます。ご両親と一緒に来たり、友だちと来てゲームを楽しむ子もいます。折り紙を覚えてくれるおばさんや、苦手な算数や将棋を覚えてくれるおじさんもいます。いろいろな相談にのってくれる人が大勢いますよ。

◎毎月第1日曜日 11時～14時

### ◆ふれあいひろば◆

毎年2月に「光が丘パパの会」との共催で「餅つき大会」を開催しています。初めて餅つきをす

る子どもや、毎年参加している子どもたちが一緒になって、重い杵を持って餅つきをします。子どもたちはつきたてのお餅を頬張って、とても楽しそう。8月は地域の方や楽膳倶楽部の仲間たちと「夏まつり」を楽しみます。ラムネを飲んだり、スイカ割りをして盛り上がります。お父さんたちは焼き鳥を片手に、冷えた生ビールで喉を潤し、夏の暑さを吹き飛ばします。

### ◆多世代交流パーティー◆

楽膳倶楽部に集う人たちは、いろいろな得意技を持っています。関西出身の人が発案した「たこやきパーティー」では、各家庭で具材の違いがあり、さまざまな味が楽しめます。また、「餃子パーティー」では、子どもから年配の方までホットプレートで囲んでワイワイガヤガヤ、お好みの餃子を自分たちで作ります。そして料理のプロからはママたちの料理の腕前が上がるように、適切なアドバイスがありますよ。



## 血圧やむくみを抑える健康レシピ

### 新じゃがいものタラモサラダ

小林 久美子

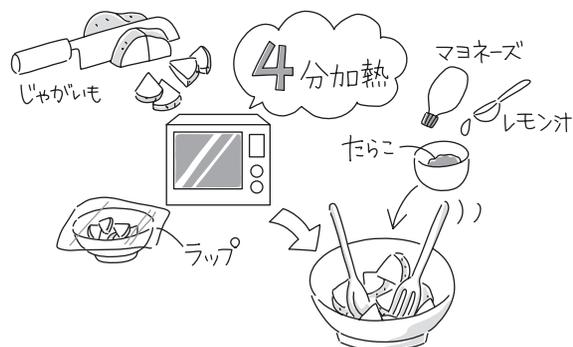
皮ごと食べられる新じゃがいも。高血圧やむくみの予防に効果があるカリウムや、みかんと同量のビタミンCなど、皮のまわりは栄養成分が集中しています。旬の時期に皮ごと味わってみましょう。

#### 【材料：2人分】

新じゃがいも2個（200g）、たらこ1腹、調味料A（マヨネーズ大さじ2、レモン汁小さじ1/2）

#### 【作り方】

1. じゃがいもは皮付きのまま1cm厚さのいちょう切りにする。ラップをふんわりとかけてレンジで4分加熱する。
2. 薄皮を除いたたらこことAを混ぜる。
3. あら熱がとれた1を2で和える。



イラスト・デザイン 武内 桂子