

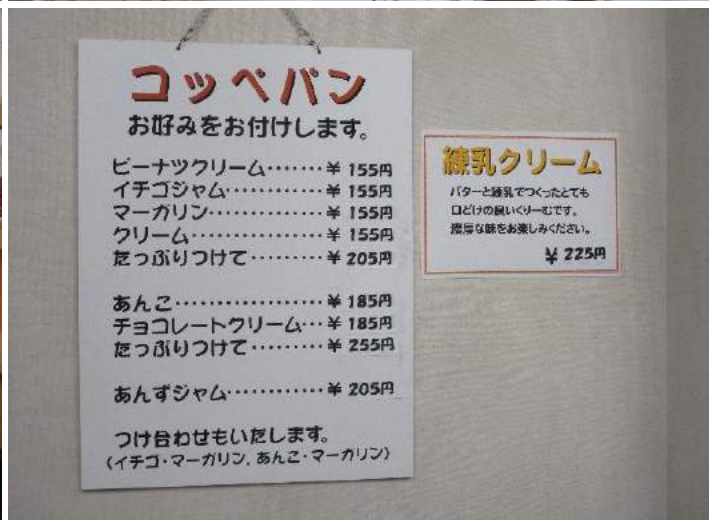
特集 漬け物

ゆめのき

6

June 2019 Vol.369





『イマドキ』は、職員が注目しているヒト・モノ・コトを発信するコーナーです。

こけしに空気まで缶詰に！
宇宙食にも缶詰あります。

缶詰



さばみそ煮缶でつくった『さばみそと厚揚げのコチュジャン炒め』

『しか散歩』は、地域の気になるお店やスポットを紹介するコーナーです。

よりのりみどりのパン屋さん
西新井みどり公園の目の前にある「公園まえのパン屋さん」。40年前からこちらでお店を営まれており、「公園まえのパン屋さん」という店名は、20年ほど前に夫婦お二人で決められたそうです。出勤前のサラリーマンや主婦層、家族連れなど、幅広いお客様がいらつしやいます。

店内に所狭しと並べられたパンは、どれも目を惹くものばかりで、その数なんと60種類以上。季節やその時々に応じてラインナップが変わります。人気どころは、オーダーしてからトッピングをつけるコッペパンや、やわらかく肉厚なカツサンド。また、ラスクやメレンゲ等、パン以外のものも充実しています。軽食やおやつに、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



『しか散歩』は、地域の気になるお店やスポットを紹介するコーナーです。

もっと知りたい人はこちら!!



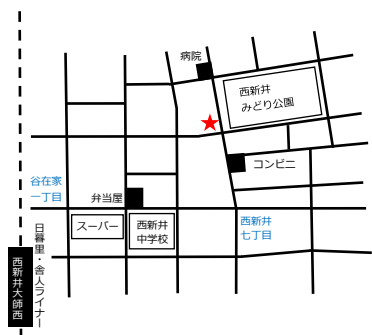
『今すぐ食べたい! すくい缶詰 150』
イカロス出版

缶詰の歴史
缶詰の歴史は古く、1804年ナポレオンが軍隊のために食料保存法を公募したところ、瓶詰の技術が提案されました。これが、現在の缶詰の起源となります。その後1810年、イギリスで瓶詰めの方法を応用した、ブリキ缶での食品貯蔵特許が取得されました。

日本での缶詰の製造は1871年。イワシの油漬けを製造したのがはじまりとされています。このときのもは試作品で、商品として生産されたのは1879年、北海道で作られた鮭の缶詰が初めてとなります。ただし、庶民に普及するのはもう少し後になります。



Facebook に、写真や詳しい情報を掲載しています。
QRコードを読み取ると、簡単にアクセスできます。



←川口市 西新井→

第12回 公園まえのパン屋さん

住所：足立区谷在家1-7-14
営業時間：午前6時30分～午後7時
電話番号：03-3890-5188
定休日：日曜日



©Etsuko Ichise

『缶詰で作りおきそうざい』
市瀬悦子 / 著
株式会社アース・スター・エンターテイメント

いろんな缶詰あります!
鯖缶やツナ缶、ケーキや餡が入った缶詰など、こんなものまで缶詰に!?! というものがたくさんあります。ちょっとお目にかかれないものだと、ヒグマやシカ、トドの肉の缶詰などもあります。最近是非常食用に、赤飯やパンの缶詰もあるそうですよ。

缶詰というと、食品というイメージが強いですが、こけしや桜島の灰、富士山の空気など、食べ物以外の缶詰もあります。おみやげ品として売られているものが主なので、旅行に行った際に探してみても良いかもしれません。

シカヨミ

数ある図書館の本の中でおすすめの本を紹介

今月のテーマ

パパが主役！

今回は、6/16の父の日にちなみ、父親が活躍する本を紹介します。

図書館よりあなたへ

しかはま だより

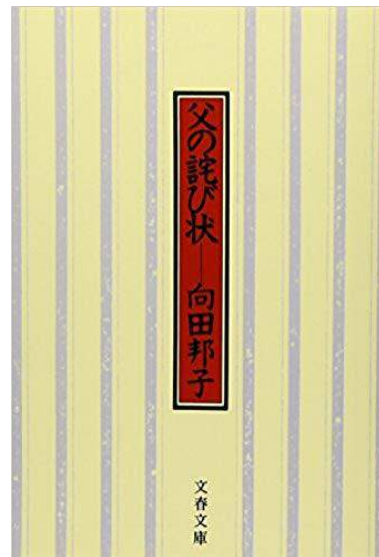
みんなあつまれ七夕おはなし会！



忍び込んだ家で泥棒は双子の男の子に見つかってしまった。けれど、その泥棒が双子のお父さんになることに。3人の軽快なやり取りと謎解きが楽しい、宮部みゆきの名作。

『ステップファザー・ステップ』

宮部みゆき/著
講談社



怒ったり威張ったり手を上げたりと怖い父親の言動の中に、不器用ながらも家族を大切に想う姿が見えてくる、向田邦子のエッセイ集。

『父の詫び状』

向田邦子/著
文藝春秋



楽しい七夕イベント大集合
鹿浜図書館で、七夕の時期に合わせたスペシャルおはなし会を開催します。普段はあまり見られない、珍しい仕掛けの絵本や、七夕にちなんだ楽しい工作もご用意しています。大人から子どもまで楽しめるイベントが盛りだくさんのおはなし会です。
七夕おはなし会の最後に願い事を書いた短冊を、鹿浜図書館の入口近くにある大きな笹に飾ります。ぜひ、ご家族やお友達と一緒にご参加ください。



「はらぺこあおむし」でお馴染みのエリック・カールの作品。娘に無茶なお願いをされたパパはどうするのか。面白い仕掛けとともに、パパの活躍に思わず驚くこと間違いなし。

『パパ、お月さまとって!』

エリック・カール/作・絵 もりひさし/訳
偕成社



お父さんは悪者レスラーだった。父子の会話が胸に沁みます。大人にこそ読んでもらいたい絵本です。

『パパのしごとはわるものです』

板橋雅弘/文 吉田尚令/絵
岩崎書店



【七夕おはなし会】

日時 6/30 (日)
時間 午後2時～3時
場所 2階レクリエーションホール



今月の表紙



西新井大師 藤

樹齢700年の藤棚

西新井大師は、護摩祈願や厄除け祈願を行う本堂以外に、綺麗な青紫色の藤棚が、参拝者の憩いの場となっています。

この藤は花房が長く、つるが右巻きで野田藤という花で、700年前の鎌倉時代に植えられた、歴史ある藤棚です。

5月から6月にかけて藤棚から花穂が枝垂れし、その艶やかさは見応え十分です。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？



浅漬けを作ってみよう

サラダだけで野菜を食べるのが苦手…、冷蔵庫の余った野菜に困っている…、漬け物は塩分が高くて心配…、そんな方は自家製の漬け物に挑戦してみませんか？今回は、野菜を刻んで、ビニール袋で漬けるだけで簡単に出来る浅漬けのレシピを紹介致します。

《材料》

- ・キャベツ 半玉
- ・きゅうり 2本
- ・にんじん 50g
- ・塩 小さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・昆布茶 小さじ1

●自家製ワンポイント その1

塩分が気になる方は、塩や昆布茶の量を調整しましょう。

白菜や大根など違う野菜でも大丈夫です。冷蔵庫にちよつと余った野菜を有効活用しましょう。

- ①キャベツは一口大、きゅうりは2〜3mmの厚さに輪切り、にんじんは皮をむいて薄く半月切りにする。
- ②ビニール袋に野菜と塩、酢、昆布茶を全て投入し、空気を入れて口を閉じて、塩が全体にまわるように袋ごとふる。
- ③空気を抜いて、再度口を閉じ、冷蔵庫で20〜30分おく。
- ④汁が出たら手で軽くもんでなじませて完成。食べる分だけ汁気を軽く絞って取り分ける。冷蔵庫で5〜6日保存可能。

●自家製ワンポイント その2

野菜を漬ける際に、ゆずやレモンの皮、青じそなどを刻んで、一緒に入れると違った味わいが楽しめます。

卵と一緒に炒めたり、マヨネーズと和えてパンに挟んだりと様々な料理に使えます。浅漬けの汁気を絞ることを忘れずに。

漬け物

古くから伝わる保存食

日本人の食卓には欠かせない漬け物。野菜に塩をまぶして漬ければ、簡単に漬け物が出るので、乾物とともに、最も古い加工食品と考えられています。

漬け物に関する記録の中で、日本で一番古いものは、奈良時代に当たる729〜749年の天平の木簡です。瓜や青菜などの塩漬けについて、記したものが見つかっています。平安時代には、穀物を発酵させてできる『醬(ひしお)』を使用した醬漬けや粕漬け、酢漬けなど様々な漬け物が登場しています。

冷蔵庫などが無い時代、食べ物を長期保存する為に、全国で様々な漬け物を作られています。野菜だけに限らず、魚や肉など各地で取れる食材に応じて作られており、現代では、名産として売られています。

乳酸菌とぬか漬

近年、身体に良い菌を取り入れ、腸内細菌を活性化させる『菌活』が流行り、発酵食品が注目されています。実は、漬け物も発酵食品ということをご存知でしょうか？漬け物の中には、乳酸菌や酵母菌の働きを利用した『発酵漬け物』があり、ぬか漬けやキムチなどが代表的です。乳酸菌には、ヨーグルトやチーズといった乳製品などを発酵させる動物由来のものと野菜や豆を発酵させる植物由来のものが、ぬか漬けは植物由来の乳酸菌で作られています。植物由来の乳酸菌は、塩分や酸分が強い環境で育つので、強い胃酸の中でも分解されず、腸まで生きたまま届くそうです。ぬか漬けは保存食としてだけではなく、腸内環境から日本人の健康を支えていました。

6月は食育月間。日本人の食卓の友として古くから愛され続けている漬け物の特集致します。

おすすめ講座紹介

夏バテ解消
梅シロップ&しそジュース
日時：6/15(土)
午前10時30分～正午
定員：12人
対象：16歳以上
料金：1,010円

夏バテ予防
薬膳おかゆで美容と健康作り
日時：6/30(日)
午前10時30分～午後0時30分
定員：12人
対象：16歳以上
料金：1,510円

鹿浜地域学習センターの窓口・電話・インターネットにて好評受付中!! TEL03-3857-6551



キュウリと白菜の浅漬け



参考文献：『漬け物大全 世界の発酵食品探訪記』小泉武夫（講談社）
『「食」で総合学習 みんなで調べて作って食べよう!⑤ 漬け物』藤崎友美（金の星社）
『漬けものレシピ』重信初江（朝日新聞出版）

しかはま REPORT

3/3 (日)
 鹿浜メンズクラブ 親子で日帰り
 キャンプ&料理体験



降りしきる雨の中 親子の絆深まる キャンプ体験

3月3日(日)、「親子で日帰りキャンプ&料理体験」が行われました。当日の天気はあいにくの豪雨。最高気温も6度という、キャンプに適しているとはいえない環境の中でしたが、多くの親子に参加していただきました。

ボーイスカウトの皆さんの指導の下、まずはみんなでカレー作りを行いました。各材料を水で洗い、

包丁で食べやすい大きさにカット。子どもたちの中には、普段あまり料理のお手伝いなどをしたことがないというお子さんもいて、お父さんに手伝ってもらいながら一生懸命切っている様子が見受けられました。

その後はお米を洗って、いよいよキャンプの醍醐味である飯ごうを使った炊飯にチャレンジ。飯ごう

自体にはじめて触れる方も多く、全員で説明を聞きながら注意深く取り扱いました。そうして協力して作り上げたカレーは、いつもより何倍も美味しくなりました。

食後は、2リットルのペットボトルを使って植木鉢作りを行い、カイワレを植えてプレゼント。親子仲睦まじく、雨上がりに虹のかけたような1日となりました。

ギャラクシティのエンターテインメント

令和さいしょの大募集

ひょうげん

新しい時代に新しい事を始めたい人集まれ!

7月22日(月)~26日(金)まで自分で選んだ芸術をその道のプロに習って、その成果を7月27日(土)西新井文化ホールで発表しよう!

【演目】 ■和太鼓 ■タップダンス ■演劇 ■ミュージカル ■三味線 ■スティールパン合奏 ■お笑い ■ハンドペインティング

【参加費】 各5,000円(初回一括払い) 【対象】 小学生・中学生 ※ハンドペインティングのみ小学3年生~中学生

※演目により日程・定員が異なります。詳細は必ずホームページをご確認の上、お申込みください。
 申込は電話または1階図書受付カウンター 電話 03-5242-8161 受付時間 午前9時~午後8時(休館日をのぞく)

まるちたいけんドーム

7/1(月)~10/20(日) 午後1時~午後1時30分

観覧料 大人:500円 小中高生:100円
 未就学児無料(座席を使用する場合は100円)

【申込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売(先着順)
 ※開始時間を過ぎてのご入場はできませんので、ご注意ください。
 ※休館日、団体予約時、イベント実施時を除きます。 ©2017 NHK ENTERPRISES

7/1(月)~9/1(日) 午後2時30分~午後3時5分

観覧料 大人:500円 小中高生:100円
 未就学児無料(座席を使用する場合は100円)

【申込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売(先着順)
 ※開始時間を過ぎてのご入場はできませんので、ご注意ください。
 ※休館日、団体予約時、イベント実施時を除きます。 ©KAGAYA studio

【住所】〒123-0842 東京都足立区栗原 1-3-1
 【アクセス】東武スカイツリーライン西新井駅下車、東口から徒歩3分
 【開館時間】午前9時~午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)
 【休館日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1・3・9月に連続休館あり

【お問い合わせ】Tel 03-5242-8161 Mail info@galaxcity.jp
 最新情報・詳細はWEBへ! 検索

イベント内容は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

俳句・川柳ふれあいサロン



6/1 (土)
午後 3 時～4 時 30 分
定員：15 人
対象：どなたでも
料金：無料

おはなし会



6/1・22 各 (土)
午後 2 時～2 時 30 分
定員：なし
対象：どなたでも
料金：無料

しかはま将棋道場 ※



6/2 (日)
午後 2 時～4 時
定員：15 人
対象：小学生以上
料金：一般 200 円
小中学生 50 円

IT サロン ※



6/4 (火)・17 (月)
午後 2 時～4 時
定員：各 6 人
対象：中学生以上
料金：200 円

鹿浜うたごえサロン



6/5 (水)・15 (土)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員：各 50 人
対象：16 歳以上
料金：300 円

赤ちゃんおはなし会



6/6 (木)
午前 10 時 30 分～11 時
定員：なし
対象：赤ちゃんと保護者
料金：無料

声に出して読む古典



6/7 (金)
午後 2 時～4 時
定員：20 人
対象：16 歳以上
料金：無料

映画会&工作教室



6/8 (土)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
定員：なし
対象：小学生
料金：無料

鹿浜おもちゃの病院



6/15 (土)
午後 1 時～4 時 (受付 3 時 30 分まで)
定員：20 人
対象：どなたでも
料金：無料 (備品取り寄せの場合有料)

はじめてのおはじきサッカー



6/15 (土)・26 (水)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員：12 人
対象：どなたでも
料金：無料

タイトル横に※がある講座は
70 歳以上の方、障がいがある方は割引があります。

(要証明書)

人権啓発 DVD 上映会のお知らせ



「桃香の自由帳」(36 分)

6/28 (金)
①午前 10 時 30 分～11 時 10 分
②午後 1 時 30 分～2 時 10 分
③午後 5 時～5 時 40 分
定員：各 20 人
対象：どなたでも
料金：無料

鹿浜センターでは、毎月人権 DVD 上映会を開催しています。いじめ、高齢者、障がい者、性被害、部落差別など多くの人権問題が明らかになっている現代に、今一度人権について考えてみませんか？



【受付時間】

窓口・電話 午前 9 時～午後 8 時
インターネット 終日 (申込受付初日のみ午後 1 時から)

【受付アイコン】

各講座の対応アイコンをご確認ください。
「鹿メン」は、鹿浜メンズクラブのポイントが貯まる講座です。



はつらつ教室



6/13・27 各 (木)
午前 10 時～11 時 30 分
定員：各 30 人
対象：足立区在住の 65 歳以上の方で、介護保険の要介護・要支援を受けていない方
料金：無料

クラシックバレエ お試しレッスン (3 日制)



7/3～17 毎 (水)
午後 3 時 45 分～4 時 50 分
定員：10 人
対象：年中～小学 3 年生
料金：30 円

鹿浜メンズクラブ パパと一緒にドキドキ実験教室



7/27 (土)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
定員：10 組
対象：小学生と父親
料金：1,020 円



皆さんにぜひ知って頂きたい、
参加して頂きたい、
職員がオススメする講座です。

大人から始める やさしいバレエ体験 (3 日制)



6/19～7/3 毎 (水)
午前 10 時 30 分～正午
定員：15 人
対象：16 歳以上の女性
料金：30 円

身体にやさしい太極拳 (12 日制)



7/4～9/26 毎 (木) (8/15 を除く)
午後 1 時 30 分～3 時
定員：25 人
対象：16 歳以上
料金：5,400 円

講座 & サロン 情報

5/26(日) 受付開始

寄り道サロン 夏バテ予防 薬膳おかゆで美容と健康作り



6/30 (日)
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
定員：12 人
対象：16 歳以上
料金：1,510 円

パラスポーツを体験しよう！ ポッチャ広場



7/13 (土)
午後 1 時 30 分～3 時
定員：24 人
対象：どなたでも
(就学前の子どもは保護者同伴)
料金：無料



寄り道サロン 夏バテ予防 薬膳おかゆで美容と健康作り

6/30 (日)
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
定員：12 人
対象：16 歳以上
料金：1,510 円
夏バテ予防にうってつけの薬膳おかゆを作ります。夏向けのデザートも一緒に作っていただきます。

クラシックバレエお試しレッスン (3 日制)

7/3～17 毎 (水)
午後 3 時 45 分～4 時 50 分
定員：10 人
対象：年中～小学 3 年生
料金：30 円
柔軟体操、筋トレ、バーレッスンなどで基本的な動きを学び、音楽に合わせて楽しく踊ります。初心者大歓迎です。気軽にご参加ください。



各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

鹿浜地域学習センター新メンバー紹介！



たくさんの方にご来館いただけるよう頑張っていきたいと思
います。鹿浜に住んでいますので見かけたら声をかけていた
だけたらうれしいです。どうぞよろしくお願い致します。
(野上かずみ・左)

4/11より鹿浜地域学習センターに配属になりました。新入社
員なので、まだまだ未熟ですが周りの方々を明るく出来るよ
う笑顔で接することを心掛けますのでよろしくお願い致します。
(浅香晃大・中央)

この春から鹿浜地域学習センターで働くことになりました。
小学生の頃からよく通っていて、とても親しみやすい場所デ
ス。多くの方に快適にご利用して頂けるように頑張ります。
(河村佳輔・右)

鹿浜児童館日曜開館のご案内

○開館時間：午前10時～午後6時

○お問合せ：鹿浜住区センター

TEL：03-3857-6550

○開館日程

6月	2・16・23
7月	7・21・28

《西新井駅西口から》

東武バス 都市農業公園行き「鹿浜中学校前」下車

東武バス 皿沼循環「鹿浜中学校前」下車

国際興業バス 荒川大橋経由 赤羽駅東口行き

「鹿浜中学校前」下車 いずれも徒歩3分

《西新井駅東口から》

コミュニティバス はるかぜ 都市農業公園行き

「鹿浜センター南」下車 徒歩2分

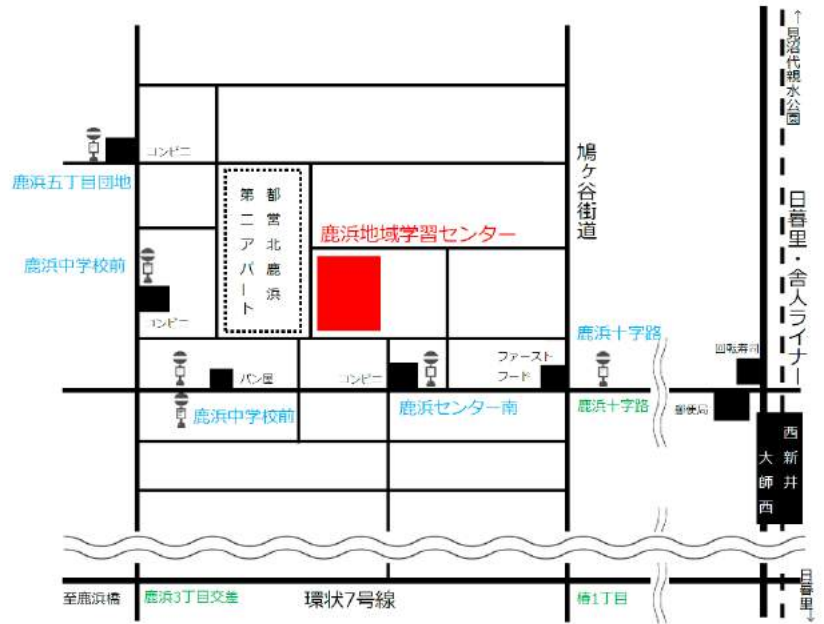
《北千住駅西口から》

コミュニティバス はるかぜ 鹿浜五丁目団地行き

終点下車 徒歩5分

《日暮里舎人ライナーから》

「西新井大師西」下車 徒歩15分



足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館 「ゆめのき」6月号（毎月1日発行）

発行／足立区鹿浜地域学習センター・体育館・図書館

発行所／〒123-0864 東京都足立区鹿浜 6-8-1

TEL03-3857-6551



LINE



HP



Twitter



Facebook

責任／ヤオキン商事株式会社

「ヤオキン商事は、生涯学習を通し、お客様に心のこもったサービスを提供します」



「美しいまち」は「安全なまち」

